

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಪುಸ್ತಕಾಲಯ

གཞི་རིག་རྣམ་བཤད་གངས་
 རིའི་རང་མདངས།

ཐུབ་པ་ལྟར་བྱ་དགོས།

Kamtsang Prayers



ཚུམ་བ་པོ་འདྲ་བར།

ནང་དོན་གནད་བསྟུས།

གངས་འཛི་པང་དུ་མ་ཡིས་ཅུ་ཞོས་བསྐྱེད། །
 མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་གཞན་གྱི་ཡུལ་དུ་བཅུལ། །
 ཡིག་རྟེན་བསྐྱགས་ཀྱང་ལྟ་བ་གསར་པ་རྟེན། །
 རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་ཀྱང་རང་གི་སྡེ་ལ་ཞེན། །

སྒྲིབ་རྒྱན་རིག་གཞུང་རིག་གསར་སྒྲིག་དུ་སྦྱངས། །
 དེང་རབས་ཤེས་བྱ་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱན་ནས་སྤངས། །
 རང་སྡེའི་རིགས་ལ་དགོས་པའི་རིག་གཞུང་འགར། །
 དཔུང་པའི་ནམ་བཤད་སུ་སྤྲི་བདུན་པག་གཉིས། །

གནའ་རབས་མཁས་པའི་གཞུང་འགྲེལ་བསྐྱར་དུ་བསྟ། །
 དེང་རབས་ཚན་རིག་གཞན་གྱིས་བཤད་སྒྲིག་འཛོལ། །
 ཡིག་རིགས་གང་འདོད་སྒྲིབ་མའི་སྤྱག་རྩིས་བཀོད། །
 མཁན་སྤྱལ་མཁས་པའི་གསུང་དང་འདི་མི་འདྲ། །

གཞུང་གི་ལས་གཞི་སྒྲིག་གིས་བདག་བཟུང་བྱེད། །
 དཔུང་འབྲས་གང་དགོས་གཞན་གྱི་ལག་ནས་ཉོ། །
 ཞིབ་འཇུག་མེད་ཀྱང་དཔུང་ཚྭ་ཆར་ལྟར་འབབ། །
 སྒྲིབ་གྲུའི་དཔོན་རིགས་ཚྭ་དང་འདི་མི་འདྲ། །

རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ཅས་པའི་བཅུད་དུ་སྤངས། །
 དོན་གྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་རབ་སྒྲོང་ནས་བཅུལ། །
 ཡིག་འབྲུ་རེ་བཞིན་སྤྲད་པའི་ཚ་ལམ་བརྟུད། །
 ཟུངས་ཁག་དོན་མོས་བསྐྱེད་པའི་དཔུང་ཚྭ་ཡིན། །

ཁོ་ལོ་གཞོན་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་རིག་གནས་གསར་བཟུང་སྐབས་དང་འཁོལ་ཡོད་ཀྱང་སྒྲིབ་ཀྱི་
 དགོ་ཆུང་ཐང་སྒྲིབ་ཆོ་དབང་དང་། རྒྱལ་ཆེ་པའ་བདེ། ཡོན་ཏན་ལྷན་ཆོགས། ཡོན་ཏན་
 དཔལ་བཟང་། དབུ་མཛེད་བཟོད་པ་སོགས་སྒྲིབ་གཉེན་སྒྲོལ་དཔོན་ལ་བསྟེན་ནས་ལྷན་
 རྒྱལ་དག་གསུམ། རྒྱན་ངག། རྒྱར་ཅིས་དང་འབྱུང་ཅིས། གསོ་བ་རིག་པ་སོགས་ལྷན་མོང་
 རིག་གནས་དང་། གཞུང་བཀའ་ཤོད་ལྟ་དང་། རང་བཟླ་ཆུད་གསུམ། ཆོ་ག་ཆོས་སྦྱོང་
 སོགས་ལའང་བག་ཆགས་ཅམ་འཛིག་པའི་སྒྲོལ་གཉེན་བྱས། བཅོས་བསྐྱར་སྒྲོ་འབྱེད་ཀྱི་སྐབས་
 ལྷ་སའི་ཁོན་ཁིང་ཆེན་པོ་དེ་ཡིག་སྒྲོལ་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་ཆུན་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲོལ་
 ཆོན་རྣམས་ལ་སྒྲོལ་སྦྱོང་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱས། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༦ལོར་སྒྲོལ་གྱི་ནས་ཐོན་རྒྱུ་ལ་
 ཅིང་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲོལ་གྱི་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་དགོ་ཆུང་གི་ལས་ཀ་ཐོབ། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥
 ལོར་དེ་བར་ལོ་ལྷུ་ལོ་ལོ་བོད་དང་། ལ་རི་སོགས་ལྷན་སྦྱོགས་ཀྱི་སྒྲོལ་གྱི་ཆེན་མོ་ཁག་ལ་པན་
 ཆུན་རིག་གནས་བཟུང་ལེན་གྱི་བཟོ་སྒྲིང་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲེལ་བ་ཆུན་མ་ཆད་པ་ཆགས།
 དེར་བཞེན་དེར་རབས་རིག་གནས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་འཁོལ་སྦྱོགས་རྣམས་ལ་སྒྲོལ་སྦྱོང་དང་
 ཞིབ་འཇུག་གི་འགྲོ་ལམ་གསར་པ་ཞིག་བཟུང་ནས་ལུ་མཐུད་དེ་བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་ཆུན་རིག་གནས་
 རྣམས་འཛིན་སྒྲིང་སྤྱི་ལོ་རིག་གནས་དང་བསྟེན་ཞིང་རྒྱུ་རབས་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་གསལ་དོར་
 བཅུད་ལེན་གྱི་ཆུལ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བཟུང་ལོ་སོགས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྣམས་དེར་
 རབས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རིག་གཞུང་གི་འགྲེལ་བཤད་གསར་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད། །

འདི་ནི་བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་ཆུན་རིག་གནས་ནང་དུ་དེར་རབས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་བ་
 དང་འགྲེལ་བཤད་རྣམས་རང་སོར་བཞག་ཅིང་། རྒྱུ་ལྟ་སྤྱོད་པའི་གནའ་བོའི་འབྲེལ་རྒྱུ་གི་
 འགྲེལ་བཤད་གང་ཡོད་དེར་རབས་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་བཤད་ལྟར་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ། ལྷང་
 རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་མཐའ་དབྱུད་བཏང་སྟེ་བྱིས་ཡོད་སྐབས་བསྟན་བཅོས་སོ་སོ་ལ་ཐུན་
 མིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་ལྟར་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། །

༡ ལྷན་རྒྱལ་འགྲེལ་པའི་བྱུང་ཆོས། གཙོ་བོ་སི་རུའི་འགྲེལ་ཆེན་གྱི་དཀའ་གནད་ཀྱི་
 འགྲེལ་བཤད་ཡིན་པ་གཞིར་བཅས། རྒྱལ་ཀྱི་འཇུག་པའི་ལས་ཆོག་སྐབས་ལྷ་སའི་རུའི་འགྲེལ་
 ཆེན་ལས་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་མིན་ཞེས་པ་དང་། བདག་གཞན་ཤེད་མཚུངས་མིན་ཞེས་པ་གཉིས་
 དོན་ལ་གཅིག་ཡིན་པའི་དགོངས་འགྲེལ་དང་དཔེར་བཞིན་ལ་ཞིབ་ཏུ་བཟླ་ནས་ནས་བྱ་བྱེད་ཐ་
 དད་པ་ཞེས་པ་ནི། ལས་ཆོག་རང་གི་ངོས་ནས་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། ལས་ཆོག་
 ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ཡིག་གཟུགས་ཐ་དད་ཡོད་པ་དེ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའམ་བདག་
 གཞན་ཤེད་མཚུངས་པ་དང་། དེ་གཉིས་ཡིག་གཟུགས་ཐ་དད་མེད་པ་ནི་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་
 ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དང་འགྲེལ་བཤད་གསལ་བོར་བྱས་ཡོད། །བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ངོས་

འདྲིན་ཡང་དེར་རྟེན་བརྟེན་སྒྲིག་རིག་པའི་ནང་གི། བྱེད་ཅིས་པ། 主语 ལས་ཞེས་པ། 谓语 བྱ་
 ཞེས་པ། 宾语 དང་དོན་གཅིག་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོར་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་རྟགས་
 འཇུག་གི་དཀའ་ལྷོག་མཐའ་དག་སེལ་རྒྱས། ལྷག་པར་དུ་སྒྲུལ་རྟགས་ཀྱི་བརྟེན་བྱ་མཐའ་དག་
 གྱི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་གསལ་བཤད་དང་། ཆོད་མའི་རིགས་ལམ་གྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་མཐའ་དབྱེད་
 བཀོད་ཡོད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དུ་བརྟེན་སྒྲིག་རིག་པའི་བརྟེན་བྱ་མཐའ་དག་རིགས་ལམ་
 ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན། །

༡ ལྷན་རག་འགྲེལ་པའི་ཁྱད་ཆོས། ལྷན་རག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་གི་རྩ་ཆོག་ལ་ཆོག་
 འགྲེལ་མདོར་བསྟུན་གོ་སླ་བ་ཞིག་བྱས། ལྷན་རྒྱན་ལ་སོགས་གོ་དཀའ་བའི་རིགས་རྣམས་ལ་
 འབྲུག་ཁམས་སྤུལ་དང་། འབྲུ་མི་ཕམ་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས་ཅུང་ཟད་
 རྒྱས་འགྲེལ་བྱས་ཤིང་དོན་གསལ་བར་བྱས། ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་བོད་མཁས་པའི་
 དཔེར་བརྟེན་ཆ་ཆོད་ལ་གོ་དཀའ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་ལོད་པ་དང་། གཤམ་ཆོག་རྣམས་
 ཐང་སྒྲ་ཆོད་བང་མཐུན་ནས་ལྷན་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱིད་རྒྱན་རྣམས་སྤུས་གསར་མེད་པར་ཡི་གེར་
 བཀོད་ཡོད། །

༢ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དོན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 དེར་རྟེན་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དོན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 རྣམས་བཅུག་ཅིང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་ལོད་པ་དག་ལེའུ་དགུར་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 གཞིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། ས་འོག་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱ་ཆ་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 པའི་མཐུན་ཆེན་རྣམས་མ་ཆོད་པ་མེད་པར་བྱས་ཏེ་ལོ་དོ་སྤྱོད་ཕྱག་རྟག་ལྷག་གི་བོད་ཀྱི་ཤེས་
 རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བསྒྲིགས་ཡོད། །

༣ ལོ་རྒྱུས་བྱིས་པའི་དཀའ་ལྷོག་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 པའི་གཙོ་བོ་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན། འདི་ནི་བོད་ཡིག་སྒྲིག་པ་ལས་དང་
 པོ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་སླ་བའི་ཆེད་དུ་ལོ་རྒྱུས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
 བསྟུངས་ཐོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་རྣམས་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱོད་པ་ལས་
 པའི་དག་སྒྲིབ་ཐོག་དུ་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དོན་མཐུན་པའི་ཆེད་དུ་
 ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྩ་བ་ཞིག་གསར་བསྟུན་བྱས་ཡོད། །

༤ བྱིས་པའི་དཀའ་ལྷོག་རྒྱ་ལྷུར་མ། འདི་ནི་གནའ་བོའི་བསྐལ་པ་ཡ་ཐོག་ནས་ཉེ་རྟེན་
 བར་ཀྱི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུད་རིམ་ལྷན་པ་ཞིག་རྒྱ་ཡིག་དུ་བྱུང་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པ་མ་

ཟད། རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བའི་གོ་རིམ་ནང་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་ནང་ཏུ་མེད་པར་རྒྱ་ཡིག་ནང་ཏུ་གསལ་བའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་མང་པོ་ཞིག་བྱར་མཆན་བཏབ་ཡོད། །

༦ ཁམས་ཀྱི་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཁམས་ཞེས་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་དེ་ཆོད་གཞི་གང་ཡིན་བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་རྣམས་སུ་འཁོད་པ་རྣམས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་སྟོགས་བསྟེན་གསུང་ཏེ་མིག་སྔར་ཁམས་ཀྱི་རིག་གནས་ས་ཁོངས་གང་ཡིན་ཐེངས་དང་པོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ཡང་སྡེ་དགའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། མི་ཉག་ཁྲི་ཤིའི་ལོ་རྒྱུས་གཉིས་ནི་རྒྱ་བོད་ཡིག་ཆ་དང་གཉིས་སུ་སྔར་ཡོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་གཞིར་བཞག་ །དེའི་ཐོག་ཏུ་ཁམས་སྟོགས་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་དག་གིས་ཁ་བསྐྱངས། ཁམས་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་བོད་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་ལ་བཅར་འདྲི་ལུས་ཏེ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་མ་འཁོད་པའི་ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་རྣམས་ཀྱང་ཁ་སྐོར་བྱས་ཡོད། །

༧ གསེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱད་ཆོས། འདི་ནི་（国家社科基金-重大项目） རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ཆོགས་ཆོན་རིག་གི་གལ་ཆེན་ལས་གཞི་དང་། ཁམས་པའི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གསེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༠ ལས་མས་ཅམ་ནས་འགོ་བརྩམས་པའི་ཞང་ཞུང་གི་གསེར་གྱི་བྱད་ཆོས་དང་། བྱང་བའི་དུས་རབས་རྣམས་གནའ་བོའི་སྤྱི་རིག་གི་གསེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་གྱིས་སྐོར་ནས་དབྱེད་པ་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་དུས་རབས་རིམ་བྱང་རྣམས་སུ་ཞང་བོད་གསེར་གྱི་དང་། ཞང་ཞུང་བོད་བཅན་པོས་དབང་བསྐྱར་བྱས་པ་ནས་བོད་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱང་བར་གསུམ་ཏུ་གསོ་བ་རིག་པ་རི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཆུང་དང་། མཁས་དབང་གང་ཞིག་བྱོན་ཆུང་སོགས་ལོ་རྒྱུས་དངོས་གཙུག་པའི་ལྟ་བར་གཞི་བཟུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་གཙུག་པོ། གནའ་བོའི་གསེར་གྱི་བྱད་ཆོས་ལ་མི་རིགས་རིག་པ་དང་། གནའ་རྒྱུས་རྟོག་ཞིབ་རིག་པ། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་བཅས་རིག་ཆོན་ཁག་མང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

༨ འབྲུང་ཆིས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ནི། འབྲུང་ཆིས་ནི་གཙོ་བོར་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དངོས་པོའི་ཁམས་ལ་འབྲུང་བའི་རྒྱལ་རིག་གི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཐོག་མར་རྟེན་པའི་རིག་གནས་རྟེན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེས་ན་འབྲུང་ཆིས་ཉེར་མཁོ་བྱམ་བཟང་ནང་གི་ཆེད་སྟོན་གྱི་ཐ་སྟོན་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བཤད་དང་། གོ་དཀའ་བའི་རིགས་རྣམས་ལ་རེད་མིག་གིས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཐོག་ཏུ་བག་སྟོན། གཤིན་ལས། ས་དབྱེད་སོགས་དམངས་སྲོལ་གལ་ཆེ་བའི་རིགས་འགའ་ཞིག་ཀྱང་སྟོགས་བསྟེན་གསུང་བྱས་ཡོད། །

༩ སྐར་ཆིས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ནི། བོད་ཀྱི་སྐར་ཆིས་ནི་གནའ་བོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་

ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ནས་སྟོགས་བསྟོནས་བྱས་པའི་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་
 རེད། དེ་བའདིའི་ནང་གནའ་བོའི་ཁང་ཁུང་རྒྱ་ནག་པོའི་དག་རྩིས་སྟགས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་
 དབྱད་པའི་གནམ་གཤིས་རིག་པ་དང་། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་སྐར་རྩིས་ལུ་བོད་ཡིག་དུ་
 བསྐྱར་བའི་གྲངས་རྩིས་སྟོན་གཟུང་སྐར་གོ་ལའི་རྒྱང་འགྲོས་(公转)དང་། རང་འགྲོས་(自
 传)ཀྱི་ལྷུང་བུལ་གྱི་གྲངས་ཚད་རྣམས་ཨང་གྲངས་དང་སྐྱར་ནས་བོད་ཀྱི་ལུལ་དུས་དང་བསྐྱར་
 པའི་དུས་རྒྱུས་གནམ་དབྱུང་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད། དེ་བའདིའི་ནང་དུ་གཙོ་
 བོའི་བྱད་ཚུས་དེ། ལྷ་བསྐྱུས་དང་། གཟུང་ལྷ། ཞག་གསུམ་རྣམ་དབྱེ། གོ་ལའི་རྣམ་བཤད་
 བཅས་དང་རབས་རྩིས་རིག་གི་ཨང་རྩིས་ཀྱི་སྒྲིཊ་འགྲོས་ཆ་ཚང་ཞིག་བཞོད་ཡོད། གཞན་ཡང་
 དུས་ཕྱིས་རྒྱ་དཀར་ནག་ནས་བསྐྱར་བ་དང་། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱངས་དད་ཀྱི་བསམ་སྟོ་
 སལ་ཆེར་སྤར་དོར་བྱས་ཤིང་། གནམ་ས་གོ་ལའི་ཆགས་ཚུལ་དང་ཉི་མཱ་གཟུང་འཛིན་སྐོར་
 རྣམས་དང་རབས་གནམ་ས་གོ་ལའི་རྣམ་བཤད་དང་གཅིག་གྱུར་བྱས་ཡོད། །

༡༠ གསོ་བ་རིག་པའི་རྣམ་བཤད་ཀྱི་བྱད་ཚུས་ནི། དང་པོ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་གི་
 ཉེས་པ་གསུམ་(三因)དང་། འབྱུང་བ་བཞི་(四大元素)རྣམས་དང་རབས་གསོ་རིག་ནང་
 གི་རྣམ་རིགས་དང་སྐྱར་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་དཔེ་དེ་བཞོག་མ་དེ་ཁོ་བོའི་དཔེ་ཆ་འདི་
 ཡིན། སྤྱི་ལོ་༡༩༧༥ལོར་ཁོ་བོ་སྤྱི་ལུ་ལ་བོད་སྐད་སྟོན་བྲིད་བྱེད་སར་འགྲོ་སྐབས། དེའི་གོང་གི་
 ལུལ་སྤྱི་ནང་གཉིས་སུ་བཞུགས་པའི་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། འབྱུང་བ་
 བཞི་ཟེར་བ་དེ་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་རང་བཞིན་གྱི་རུས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཅམ་ལས་རྣམ་རིགས་ཡིན་
 པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཤིང་མཁན་སུ་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །རྒྱ་མཚན་དེས་བོད་སྐད་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་མཁན་སྤྱི་ལུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་འདྲི་བཅུད་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་བརྟེན།
 ཁོ་བོས་འདི་དག་ནི་དང་རབས་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་བཤད་པའི་ལུས་ཀྱི་ལྷུང་ཆའི་ནང་གི་འབྱུང་
 བའི་སྤྱ་རྣམས་(微量元素)ཟེར་བ་འདི་དང་གཅིག་པར་ཡིན་པ་ཤིས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་
 ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ། བོད་སྐད་གཞུང་གི་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་དང་དང་རབས་ལུགས་གཉིས་རྒྱུ་
 འགལ་ཏག་ཏག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་བོས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་གི་འགྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་
 ལུགས་དང་། དང་རབས་ལུགས་གཉིས་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་ཚོགས་གཅིག་མཐུན་དུ་དོས་
 འཛིན་བྱས་ཡོད། བཤད་རྒྱུ་ལས། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བཅུ་གཉིས་པར། ཞིས་དང་
 རབས་ལུགས་ཀྱི་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་དང་རྒྱུ་འགལ་བྱུང་བ་དེ། བར། པར་ལ་བསྐྱར་
 པས་དང་རབས་ལུགས་དང་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཡོད། །

གསུམ། ཟུར་མཁར་བ་དང་། དེལ་དམར་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་རྣམས་ཀྱི་དོ་བོ་འབྱུང་བ་ས་

ཆུ་མི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཕན་ཚུན་འདྲ་འབྲུག་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་རྒྱས་པ་(药效)དང་། ཡོན་ཏན་
 (功能)མི་འདྲ་བར་རྒྱུར་པའི་རེའུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་དེར་རྒྱས་ཆེད་
 དཀའ། དེས་ནས་ཁོ་བོས་བཤད་རྒྱུ་འགྲེལ་པ་《མིས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་》དང་། བོན་གྱི་གསོ་
 རིག་ཡིག་ཆང་《འབྲུམ་བཞི》 འབྲུག་པ་པད་དཀར་གྱི་བཤད་རྒྱུ་འགྲེལ་པ་《གཞན་ལ་ཕན་
 པའི་གཏེར་》ནམས་ཕན་ཚུན་གོ་བརྒྱུར་བྱས་ཏེ། བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ནམས་སོ་སོར་
 བཞོད་དེ་འབྲུང་བའི་རྒྱས་པ་རེའུ་མིག་བརྒྱ་དང་ར་བཞི་ཅན་(元素周期表)སོགས་རེའུ་མིག་
 གསར་པ་འགའ་ཞིག་གསར་བཅོ་བྱས་ནས་དཔེ་སྟུན་བྱས་པ་ཡིན། །

༡༡ དབྱིན་ཡིག་རྒྱ་བྲིས་པའི་བོད་སྐད་གྱི་བྱད་ཆོས། འདི་ནི་《བོད་སྐད་འབྲུང་རྒྱས་ཞིབ་
 འཇུག》(书名——藏医元素研究)།ཅིས་པ་འདི་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ནམས་ལ་བོད་སྐད་རྒྱ་རྩོད་
 བྱེད་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པ་དང་། འབྲུང་བཞི་རྒྱས་པ་བརྒྱད་། མེ་
 རྩོད་། ལས་རྒྱུ་དང་། ཡི་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ལྷན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་འབྲུང་བའི་རྒྱས་ནམས་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་
 རྒྱས་འབྱུར་དང་། རྒྱུ་དངོས་ཀྱི་མིང་ནམས་བེད་སྤྱད་ཅིང་། འཆད་བྱིད་བྱས་པའི་བེན་བྲིས་
 རྒྱས་ལྟན་ཅིག་དུ་བརྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན། །

༡༢ བོད་རིག་པའི་སྤྱི་བཤད་ཀྱི་བྱད་ཆོས། འདི་ནི་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་
 211ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན། བརྒྱད་དོན་གཙོ་བོར་བོད་ཀྱི་ལྷན་ཁམས་དང་། མིའི་འགྲོ་བ། རིག་
 ཀནས། ལྷན་སློབ། རི་རྒྱ་སོགས་མདོར་བརྒྱས་པའི་སློབ་ནམས་རྩོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་
 རྒྱུ་ཆད་ཆད་མའི་སློབ་འདི་ནི་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དཔེ་ཆེད་དུ་ས་པར་ཆད་མ་
 རིགས་གཏེར་གྱི་རབ་བྱེད་ཐོག་མ་བཞིའི་འགྲེལ་བཤད་དང་རིགས་ལམ་རྒྱུ་ལས་ར་སློབ་མཁན་
 པོ་ཐུབ་ནོར་གྱི་མཐུན་ནས་ཐོབ་པའི་ཞལ་གསུང་རྒྱས་བེན་བྲིས་བཏབ་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་
 རིགས་ལམ་སློབ་རྒྱས་རྒྱུ་ཆུ་བྱུང་གོ་དགོས་སློབ་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་རིགས་ལམ་གྱི་
 ལྷགས་ལྟར། བརྒྱད་བྱ་ལྷན་ཉགས་གཉིས་པོ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བཞོད་ཡོད་པ་འདི་ནི་བརྒྱས་རའི་
 རིགས་ལམ་ནང་དུ་སྤར་མེད་པའི་བྱད་ཆོས་ཞིག་ཡིན། །

༡༣ ཟབ་མོ་ནང་དོན་གྱི་འགྲེལ་པའི་བྱད་ཆོས། གསར་སྐྱུ་གསར་ནང་གི་རྩོགས་རིམ་གྱི་
 སྐབས་སུ་ཅ་ཐིག་རྒྱུ་གསུམ་གནད་དུ་བརྒྱན་ཏེ་ལྷན་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ལྷན་དངོས་པོའི་གནས་
 ལྷགས་ཤེས་དཔོན་པ་ནི་མ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ལྷན་སྤྱོད་འདི་ནི་སྤར་ལྷགས་ལྟར་
 གསར་རྒྱ་མ་བྱས་པར་ཀན་པོ་ནམས་ལ་ལྷན་ཁམས་བའི་ཐང་གི་ཆེད་དུ་ལག་ལེན་གྱི་མཐུན་
 རྒྱུ་བརྒྱན་ན་རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བཅུད་ལེན་གྱི་ཡན་ལག་ཅིག་རེད། འོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ལྷན་
 དངོས་པོའི་གནས་ལྷགས་ཤེས་མཁན་གྱི་མཁས་པ་རེ་བྱུང་ལས་བྱུང་མི་འདུག །ཀམ་པ་རང་
 བྱུང་དོན་ཆེ་དང་། རྒྱར་མཁར་པ་སློབ་སྤྱོད་ཀྱི་པོ་སོགས་སྤྱན་སྐྱེས་གཉིས་ཀ་ལ་མཁས་པ་རེ་

འགའ་ཕུང་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་གསང་སྤྲུལ་ཉམས་ལེན་ཅན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་པ་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པ་སྒྲིམ་མ་དགོས། འོན་ཀྱང་ཐོད་ཀྱི་བསྐྱེལ་བྲིད་པལ་ཆེར་སྟོང་སྟོམ་ཅམ་ལས། ལུས་ཀྱི་ནང་གི་ཆ་དབུ་རྒྱུ་རྩེ་གསུམ་ཅམ་ཡང་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་པར་བྱེད་ཐུབ་མཁན་དགོན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་འགྲེལ་བཤད་འདིའི་ནང་གི་ཆ་དབུ་རྒྱུ་རྩེ་གསུམ་དང་། ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གྲུབ་པ་ལུས་ཀྱི་ལུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ལ་གནས་ཤིང་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱུར་པའི་ཆ་སྤྲུལ་བསྐྱོར་མ་དང་། རྒྱལ་བའི་ཆ་དང་། ཀྱན་འཕྲངས་མ་དང་། དབང་པོའི་ཆ་རྣམས་སོ་སོ་གང་ཡིན་ཅུབ་ལུགས་གསོ་རིག་དང་རྒྱུར་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། །

༡༥ མཐའ་དབུད་སེང་གའི་ང་རོ་ནི། མི་ལོ་སྤྲུལ་ཅུ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་རང་གི་འོས་འགན་གྱི་སྟོབ་ཚན་ལོ་རྒྱུས་དང་། བརྒྱ་སྟོད་སྤྲུལ་གྱི་རིག་གཞུང་རྣམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དབུད་སྟོམ་རྣམས་ C རིམ་པའི་རིག་གཞུང་དུས་དེབ་དང་། སྟོག་ཤིང་གི་རིག་གཞུང་དུས་དེབ (C 刊有、核心刊物) རྣམས་སུ་བཀོད་ཅིན་པ་ཁག་གཅིག་སྤྱོད་པ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་མི་ལོ་བཞི་ཅུ་ལྷག་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་དག་ལས་མིག་སྤར་སྟེ་ཆོགས་ཐོག་བེད་སྟོད་ཡོད་རིགས་རྣམས་ལོ་སྟོན་པའི་ཆོག་གིས་བཀལ་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་ཐོད་རིགས་གཞོན་ཅུ་རྣམས་ལ་སྟོ་སྟེད་ཅུང་ཟད་ཐོབ་པའི་གསོས་སྒྲུབ་དུ་འགྱུར་བའི་རེ་སྟོན་དང་། ཕྱི་རབས་ཐོད་རིགས་གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཀྱིས་དབུད་གཞི་དང་། བསྟོ་སྟེད་གི་གར་སྟེགས་ཤིག་དུ་འགྱུར་བའི་རེ་སྟོན་ཡོད། གཞན་ཡང་གཞོན་ཅུའི་སྐབས་སུ་སྟོབ་སྟོད་བྱས་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ཀ་ཐོད་རྣམས་ལས། དབུ་མ་འཇུག་པ་དང་། སྟོད་འཇུག་སྤྲུལ་ལ་ཆོག་འགྲེལ་ཅམ་ཞིག་བྲིས་ན། པལ་ཆེར་དེར་དུས་མཁན་སྤྲུལ་ལ་སྤྲུལ་གསུལ་ཆེན་འདི་དག་གིས་བྲིས་པའི་གཞུང་འགྲེལ་གྲགས་པ་དེ་དག་ལས་གོ་བདེ་བ་ཞིག་འཁྱི་ཐུབ་ཆོད་འདུག་གྱུར། རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་ལེན་མེད་པའི་ཁ་བཤད་སྟོང་པས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་དཀའ་བ་སྟམ་ནས་རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། ད་ལན་དཀའ་མཛོས་ཐོད་རིགས་རང་སྟོང་ཁུལ་ཁམས་པའི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་དབུ་བྲིད་རྣམས་ཀྱིས་དཔེ་ཆོགས་འདི་ཉིད་པར་སྒྲུབ་དང་འགྲེལ་སྟེལ་གནང་རྒྱུ་རྒྱུ་སྟོར་ཐོབ་པ་ལ་སྟོང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། ཞེས་ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཆོགས་དེས་སྟོན་ཅུབ་མི་རིགས་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་དུ་བྲིས་སོ། །

内 容 提 要

非为大师与大官，
云游四海求学问，
一生钻研诸文献，
获得不少新观点。

儿时隐蔽听旧学，
青年云游长见闻，
融合古今探藏学，
汇成文集十四册。

登上宝座说道法，
抄袭古文弄玄妙，
糊涂论说蒙自他，
此说非同他人说。

陋室书籍堆如山，
积累妙语如觅食，
此无过目费解语，
此论非同他人论。

求取知识之精华，
找出智慧之真谛，
字字经过深思书，
故为心血之结晶。

我小时候，遭遇文化大革命运动，学习文化知识必须得隐蔽。我秘密拜唐拉泽旺、夏切彭德、元登彭措、元登巴桑、嘎玛色巴等著名藏族大学者们为师，系统地学了藏文文法、藏文修辞学、藏族历算、藏医藏药等藏学通用学科理论，以及五部大论、内观三续、功课仪轨等

少量的佛教理论。改革开放以后，我到四川省藏文学校，系统地学习了藏族传统文化十明学科的理论知识。公元1986年，我毕业分配到北京中央民族大学任教，成为一名普通的高校教师。公元1994年至今，我有幸赴欧洲、北美等西方众多的大学，陆续开展学术访问、学术交流和学术研究工作，我的学术视野得以拓宽，我的现代文化和学术观念得以成熟，我因此步入了新的学习与研究之路。此后，我能够把藏族传统文化和世界其它文化对比起来研究，能够对藏族传统文化做取其精华和去其糟粕的研究。我先后撰写《藏文文法》等藏学理论著作，尽最大可能地用现代科学理论来诠释藏族传统学科知识，使其跟上现代文明发展的步伐。

今天，我再次仔细修改完善我的所有文章和著作，其中符合现代科学理论的观点和说法没有作变动，因为时代背景原因出现明显违背现代科学理论的错误观点和错误说法，作了修改与完善。我的所有文章和著作，都经过了文献依据与逻辑理论的再三推敲，应该具有非同一般的特色。

1《藏文文法通论》：在继承《司徒文法》当中文法释难理论的基础上，《藏文音势论》当中的及物动词与不及物动词的分别方面，经过仔细研究《司徒文法》当中的相关理论与列子，得出新结论是：动词本身在现在式与未来式当中有变化，则为及物动词；动词本身在现在式与未来式当中没有变化，则为不及物动词。我把藏文文法当中的动作、作者及能所与现代语法当中的主语、谓语及宾语结合起来诠释，很好地排除了其中的疑惑与困难。

2《藏文文论与诗学明鉴》：对《诗学明镜》进行通俗易懂的阐释之余，语音多义的修辞手法等难点，结合珠康楚的《修辞学明镜注释》与居米旁的《修辞学明镜注释》等的观点，作了仔细深入地阐释。在解读博克巴的《修辞学明镜列子诗句》方面，结合作者的时代历史文化背景作了具有充分说服力的还原释读，其中的隐喻诗句，根据恩师唐拉泽旺的讲解，作了正本清源的解读。

3《藏史纲要》：以世界历史为时空背景，把藏族历史纳入现代世界历史的理论框架内，以全篇九章的大信息量创新性地诠释了藏族历史。为了撰写这部新的历史著作，我查阅了藏传佛教本教与班迪（指

非本教的宗派)等各宗各派的大量文献,研究了汉文史籍和英文史书当中与藏族历史有关的文献资料,研究了大量的考古文物,最终形成了这部叙述藏族六千余年文明发展史的历史著作。

4.《藏史简论·少年史纲》:是《藏史纲要》的通俗浓缩版,主要是为了满足藏史初学者们学习藏族历史知识的需求而编写。减掉大量的文献引用、繁复的理论解释和复杂的逻辑论证之后,以少年儿童容易接受的话语,娓娓道来藏族文明发展历史的大致脉络。

5.《藏史简论·少年史纲》:汉文版:这是第一本描绘藏区从原始社会到近现代发展的通俗史学作品。本书对照汉藏文献,在翻译的过程中增补了许多藏文史书并未记载却可见于汉文史书的一些珍贵的历史资料。

6:《康巴地区史》:从藏汉历史文献中寻找康巴的文化区域,叙述康巴地区的人文史。其中德格地方史与木雅西夏史方面,在研究梳理藏汉史书中相关记载的基础上,查阅和研究众多相关人物的传记作了文献依据的补充。除此之外,访问康巴地区名人和学者,对康巴地区的近代史作了补充。

7《藏医药历史》:这部著作是我承担国家社科基金重大项目与康巴文化研究院科研项目的成果之一。藏医药起源于公元前1800年左右的古代象雄地区(今西藏阿里及周边地区),其与古代希腊医药学有不少相似之处,我把这两者联系起来作了对比研究。针对古代象雄邦国并入吐蕃帝国之后,藏医药学怎样传播到藏区各地,期间整个藏区出现了哪些藏医药大师等问题,我严格按照历史唯物主义观点和方法,仔细梳理和研究现存文献资料和文物后,给出了符合科学规律的解答。

8《藏族民族与元素历算教程》:元素算在藏区具有悠久的起源发展历史,是非常重要的藏族民间文化。针对《元素算相关知识宝瓶》当中疑难术语,我作了通俗易懂的解释,并且配有令人耳目一新的表格。除此之外,我还增加了《婚事元素算》、《丧事元素算》、《风水知识》等相关文献诠释。

9《藏族楚派历算通论》:历算是藏族先辈经过长期观察大自然种种现象,不断总结经验后形成的一套科学理论知识。这部著作里,通过正确解读《象雄古历算》当中的观察自然天文历算理论,以及译成

藏文之《时轮金刚历算》当中的行星公转与自转的速度计算法等，结合藏区特有的季节变化与气候规律推出了符合青藏高原地域的历算解说。其中，舍去了晚期从印度和汉地翻译过来的迷信说法，增加了现代科学解释宇宙起源、星球运行、日食月食等的理论知识。

10《藏医药学人体与疾病研究》：一、经过长期研究后，我首次提出了结合古今中外医药学的藏医三因、四大元素诠释论。公元1994年，我到国外传授藏医藏药理论与实践的时候，国内外还没有把三因和四大元素解释清楚，且误认为它是人体的某种能量或功能，不清楚它是人体的物质元素。针对种种疑惑和提问，我向国内外藏医药研究人员，从微量元素论的角度详细解释了藏医三因、四大元素理论。二、以前，藏医的胚胎形成时间论与现代医学胚胎形成时间论有矛盾。我通过一个字的改写纠正，把藏医的胚胎形成时间论与现代医学胚胎形成时间论做到完全一致的解读。三、藏文文献记载，苏喀巴与迪玛巴就藏药的地、水、风、火属性不同，合成药物服用后产生不同的药效与功能的问题，造有一目了然的图表。可是今天的我们找不到这些图表，我根据《藏医释续注疏先辈导言》、《本教四部医经》、珠巴·白玛噶波所著《释续注疏》等文献的比较研究，重新汇编出版了104格的藏医元素周期图表。

11《藏医元素研究》英文版：本书主要是面向国外学者与学生讲解藏医学中人体构造，物质元素论和藏药药材元素成分论等讲稿的汇编。

12《藏学概论》：本书是中央民族大学的211项目，主要探讨了藏区地理、人文、民俗文化、山水文化等。因明学部分是用于中央民族大学教学教材，其中重点阐释了萨迦大学士《理量宝藏论》前四章的要点，逻辑论证源于恩师然果·图诺堪布的讲课笔记，辩证法源于炉霍格西洛桑丹珠的讲课笔记。把藏文文法理论纳入因明逻辑框架里面，是本书的一大特色。

13《人体与心理》：是一种保健医学的辅读物，修炼密宗深密圆满次第时，知晓气、脉、明点所在身体的内外结构、运动规律等极为重要，以前这些都处于保密当中，为了帮助老年朋友通过身心锻炼达到健康的目的，我作了公开的著书解释。过去，真正知晓人的身体结构与活动规律的学者不多，噶玛巴·让炯多吉和苏喀·洛珠加波二者

是其中的佼佼者，他们无疑属于密宗瑜伽行者。藏区的诸多修行开示法，强调观修空性，清楚知晓人体内左、中、右三脉的也不多。我在本书中，结合现代西医理论阐释了人体的左、中、右三脉，藏医的人体结构论，气在人体各个部位运行的通道，神经网络的布局和功能作用等。

14《思辨狮子吼》：本书收录有本人近30年教学科研成果，主要是藏族历史与藏文文法等的研究论文。系已经发表在各类学术C刊及核心期刊当中的论文。

本人近40年从事藏学与藏族文化研究的成果，为了使藏族青年学子们容易理解，都作了通俗易懂的阐释。希望这部文集能够成为未来藏族青年学子们的重要参考资料，以及经常进行讨论的焦点。本人年轻的时候系统学习过佛教理论著作《入中观论》、《入菩萨行论》等，对这些论著作一个浅显易懂的阐释，可以胜过现在很多的活佛与堪布，但是没有经过亲自修持与具备修炼经验的夸夸其谈，并不能帮助他人，所以没有做徒劳的事情。

我要衷心感谢甘孜州康巴文化研究院，将我毕生从事教育教学与学术研究的成果，集成研究文献出版发行。

土登彭措

书于西南民族大学家中

Abstract

A Tibetan world vagabond who has never obtained
Such status as an enthroned lama or high official,
The core of my life immersed in the swamp of textual archives,
Finding new perspectives from within old texts.

I interpreted and explained Tibetan culture and knowledge
By synthesizing in fourteen distinct volumes
The traditions I learned secretly in my childhood
And the things I saw and heard while traveling the world in my youth.

These books are unlike contemporary scholar productions,
Such as religious preaching with symbolic gestures from high thrones,
Or the copying of ancient scriptures by today's students
Without understanding those difficult points themselves.

They are unlike contemporary scholarly research,
Such as piling up textual archives like mountains in offices,
Compiling diverse papers like various grains,
Which can be viewed with one's eyes, but not seen with the brain

They are instead scholarly works produced with warm blood,
Extracting all the fields of knowledge as its marrow,
Seeking the fundamental reality from the matrix of wisdom,
And each syllable running through brain's neural pathways.

At a young age, I had the opportunity to familiarize with the common fields of Tibetan knowledge such as linguistics, literature, astronomy, and medicine and Buddhist fields of knowledge such as the Five Volumes of Sutra, Tibetan commentaries of Tantra such as the Profound Inner Meaning by the Third Karmapa, as well as ritual practices through studying secretly with my main teacher Thanglha Tsewang, Kyapché Pendé, Yönten Pelzang, the then lead-chanter Zöpa, and so forth during the 1960-70s. During the Reform and Opening era, I have studied Tibetan traditional fields of knowledge systematically at the Sichuan Provincial Tibetan School. In 1986, right after graduation from the school, I was recruited to teach at the Central University for Nationalities (now Minzu Univeristy of China) in Beijing. Since 1994, I have been able to visit many universities in the West, such as Europe and North America, to carry out academic exchanges and research. Therefore, I was able to study and research the ways of modern knowledge systems and their development, through and against which I have compared and analyzed Tibetan knowledge traditions to sustain and improve them. I

thus have attempted to offer new interpretations on Tibetan culture and knowledge according to the contemporary sciences and epistemologies in this collection of writings.

In particular, I have kept the views and interpretations in Tibetan knowledge traditions that are accordant with modern scientific understandings intact while improving the outdated understandings and misconceptions that contradict the scientific views today. The books are further produced with thorough analysis through the means of logics and citations. Each book thus has its own unique characteristics, which I have briefly introduced below:

Book 1, Commentary of Tibetan Grammar

This is mainly a commentary on the difficult points in the Sidu's Grand Commentary of Tibetan Grammar. Particularly, after having carefully analyzed Sidu's point that whether or not "action" (bya) and "agent" (byed) are separable (tha dad pa) is equivalent to whether or not "self" (dbag) and "other" (gzhan) forms of a verb has the same capacity (shed mtshung pa) and the examples he gave in his Grand Commentary, I have concluded and explained clearly that a verb that is "tha dad pa" can be understood as a verb's "self" and "other" forms has the same capacity, that is, if the verb has different present and future forms it is a separable or "tha dad pa" and its "self" and "other" forms have the same capacity. If the verb has the same form of present and future tenses, it is then inseparable or "tha mi dad pa". Additionally, I have identified the categories of bya or action, byed or agent, las or object in Tibetan grammar as verb, subject, and object in modern linguistics respectively, which should have clarified some of confusions and difficulties in Tibetan grammar.

Book 2, Commentary of Mirror of Poetry and Tibetan literature

This book offers a concise and simple interpretation on the root text of Mirror of Poetry or snyan ngag me long ma. Particularly, I use commentaries by Druk Khamtrül and Ju Mipam to elaborate on certain embellishments that are considered more difficult in general. Another unique feature of the book is that it openly documents the historical contexts of all the examples and riddles written by Ju Mipam that I have orally received from my teacher Thanglha Tsewang.

Book 3, The Ruby Lotus Key: A Comprehensive History of Tibet

This book has exemplified a new way of historical writing in the history of Tibet as it presents Tibetan historical texts and narratives in the contemporary frameworks of historiography. It engages a wide range of source materials including Tibetan archives of both Buddhist and Bonpo sources, Chinese archives on Tibet, sources written in English as well as archeological artifacts excavated in Tibet to represent the history of Tibetan civilization spanning 6,000 years.

Book 4, The Celebrations of Children: A History of Tibetan Civilization

As a branch of the History of Tibet, this book is intended for elementary Tibetan students. Therefore, it synthesizes the main arguments from *The Ruby Lotus Key* in simple and colloquial Tibetan. Like other Tibetan literary treatises, the book is also unique in providing root texts written in verse followed by commentaries of the root text in prose.

Book 5, A History of Tibetan Civilization (Chinese Translation)

This book consists of not only the translation of *The Celebrations of Children: History of Tibetan Civilization* but also of interpretations of and annotations on the accounts of Tibetan imperial history that are only available in Chinese language in the *New and Old Books of Tang* and *Zizhi Tongjian* (*Comprehensive Mirror in Aid of Governance*).

Book 6, The Regional History of Kham

This is the first scholarly work that demarcates the cultural region of Kham based on the previous accounts of Kham as a cultural region in Tibetan and Chinese historical sources. In addition to the history of *Degé Kingdom* and *Minyak Tangut Empire* that are available in Tibetan and Chinese accounts, biographies of Tibetan scholars from Kham are used to supplement the writing of this regional history of Kham. Furthermore, I have conducted interviews with elite figures and intellectuals of the region to compose the recent history of Kham.

Book 7, History of Tibetan Medicine

This is a result of a major national project funded by the Chinese National Social Sciences Foundation and collaborated with the Institute of Kham Cultural Studies. I have analyzed the history of Tibetan history that began in approximately the year 1800 BCE in *Zhangzhung Empire* and its development by comparing it with the history of Greek medicine in this book. Using historical materialism approach, I then attempted to present an objective account on the development of Tibetan medicine and the important learned medicinal doctor/scholars lived in *Zhangzhung* and Tibet before and throughout Tibet once *Zhangzhung* was incorporated into Tibet during imperial Tibet.

Book 8, The Nectar Stream: An Exposition of Tibetan Elemental Astrology

Tibetan elemental astrology is a folk culture that has roots in ancient Tibetan society. I have interpreted and explicated the terminologies and difficult tabulates in the *Virtuous Vase of the Necessary Elemental Astrology* (*'byung rtsis nyer mkhor bum bzang*) as well as compiled important aspects of the Tibetan elemental astrology regarding wedding, funeral, and geomancy.

Book 9, The Earthly Radiance: An Exposition of Tibetan Tshur Astronomy

Tibetan astronomy is a science that our ancestors have articulated through long term observations of natural phenomena surrounding them. I have determined the ways to

measure and interpret time and seasons that are unique to the Tibetan plateau based on Tibetan accounts of old astronomies such as the Oral Astronomy of Zhangzhung Elders and the calculations of orbital speeds of stars' rotation in Kalachakra astronomy. Additionally, I have cleared the misconceptions in the later astronomy texts that were translated from India and China and incorporated the contemporary astronomical studies of starts and the universe.

Book 10, The Radiance of Snow Mountains: An Exposition of Tibetan Medicine

There are several special features to this work: First, this is the first book that explains the concepts of three humors (nyes pa gsum) and four elements ('byung ba bzhi) in Tibetan medicine in comparison to chemical elements in the western medicine. Tibetan medicine doctors in and outside of the country had always understood three humors and four elements of Tibetan medicine only as internal abilities of one's body not as chemical elements prior to 1994 when I started to teaching Tibetan medicine in western universities. As a result, foreign researchers of Tibetan medicine have persistently inquired about it. I thus have argued that the three humors and four elements of Tibetan medicine are similar to microelements in the western medicine. Secondly, I have corrected a serious contradiction with regard to the time of embryonic formation in Tibetan medicine and the western medicine by simply changing one syllable in the Tibetan medicine text, namely, changing བར (of མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྩ་གཉིས་བར།) into བར། in the Instructional Tantra (bshad rgyud). Thirdly, I have created charts of elemental combinations of medicinal materials and their efficacies. Although Tibetan medicine scholars such as Zurkharpa and Delmarpa have mentioned the existence of charts detailing medicinal abilities and efficacies of different elemental combinations, such charts are hardly available today. I thus have compiled a chart consisting of 154 frames that documents the different views on elemental combinations and their abilities by comparing and contrasting various commentaries of Instructional Tantra such as Oral Instructions of Ancestors (mes po'i zhal lung) and *Drukpa Pékar's Commentary* of Instructional Tantra ('brug pa pad khar gyi bdad rgyud 'grel pa) as well as Bumzhi medical texts of Bon tradition.

Book 11, Elements for the Study of Tibetan Medicine

This is a collection of lectures that I have given to foreign scholars and students on elements of human body and elements of medicinal materials in Tibetan medicine tradition

Book 12, A General Introduction to Tibetan Studies

As a part of "project 211" at the Minzu University of Beijing, this book generally introduces Tibetan geography, the history of human inhabitation in Tibet, Tibetan civilization, customs, and landscape and ecological systems. In particular, the chapter on Tibetan epistemology is based on my own notes on teachings of Sakya Pandita's

Treasury of Epistemology by Khenpo Rakor Thubnor. The path of reasoning in this perspective is alike that of Drango Geshe Lobsang Dondrub. It is also unique in including a complete grammar session in the path of reasoning in the elementary level of Tibetan epistemology.

Book 13, The Illuminating Mirror: On the Relationship Between Body and Mind

In the generation stage of Tantric practice, it is very important to understand the ways of material body when doing bodily practices by pressing key points of channels (rtsa), essence (thigle, and wind (rlung). Unlike previous traditions of restraining the access to these practices, if they are made available to ordinary people, it could benefit their health and quality of life. However, there were only a few scholars who have really mastered the ways of how material body work in Tibetan history. It is undoubtful that masters such as Kamarpa Rangjung Dorjé and Zurkhar Lodrö Gyelpo were truly great masters of medicine and Tantric practices. However, most of the Tibetan meditation teachings are on the nature of emptiness; few can correctly identify the different channels (tsa dbu rkya ro). Therefore, I have explained the three main channels, anatomy of human body in Tibetan medical texts, and various other channels through which five winds travel from four cardinal directions and eight intermediate directions of the body along with modern western medicine.

Book 14, *A Lion's Roar: A Collection of Academic Papers and Public Scholarship*

This book is a collection of academic papers that are the results of my teaching and researching for over 30 years in the academy. Many of them have been published in key academic journals before.

In conclusion, in these books, I have tried to make the scholarly work of my past 40 some years on Tibetan culture and knowledge systems that are valuable for today's society accessible to the public. It is my hope that they will become a source of courage and enlightening for young Tibetans and that they will serve as a platform for intellectual analysis and discussions for the future generations of Tibetan people. Additionally, I may be able to write a commentary on the Buddhist main teachings such as Introduction to the Middle Way and Ways of Bodhisattva based on my studies in youth that is more accessible than many of the commentaries written by contemporary reincarnated lamas and Khenpos. However, due to my lack of actual practices of these teachings, a commentary from mere intellectual understandings will be unlikely useful, I thus put it aside for now. I

sincerely thank the Sichuan Ganzi Prefecture Khampa Culture Research Institute for publishing and disseminating the fruit of my life's research and education.

Written by Thubten Phuntsok at his home at the Southwest University for Nationalities

དཀར་ཆག

- མཚན་བཞིན།.....(1)
- ལེའུ་དང་པོ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུ།.....(2)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱལ་མར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་བྱང་ཚུལ།.....(2)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མི་རིགས་གཞན་གྱི་གསོ་རིག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་ཚུལ།.....(3)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གསོ་རིག་གི་སློབ་མ་བསྐྱར་ཚུལ།.....(5)
- ས་བཅད་བཞི་པ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོད།.....(11)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། བྱང་ལྱར་གཉིས་སུ་གྲུས་ནས་གསོ་རིག་དར་བྱས་ཕྱིན་ཚུལ།.....(12)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། རྒྱལ་བོད་ཀྱི་སློབ་པའི་གནས་སྤངས།.....(14)
- ལེའུ་གཉིས་པ། འབྱུང་བ་བཞི་དང་ཉེས་པ་གསུམ་བཤད་པ།.....(15)
- ས་བཅད་དང་པོ། འབྱུང་བ་བཞི་བཤད་པ།.....(15)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཉེས་པ་གསུམ་བཤད་པ།.....(16)
- ལེའུ་གསུམ་པ། ཚ་རྒྱུད་སྤོང་འགྲེལ་བཤད་པ།.....(19)
- ས་བཅད་དང་པོ། གནས་ལུགས་ནད་གཞིའི་ཚ་བ།.....(19)
- གཅིག་ཁྱམ་པ་མ་གྱུར་པ་ལུས་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(19)
- གཉིས། ཁྱམ་པ་གྱུར་པ་ནད་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(21)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་ཚ་བ།.....(24)
- གཅིག་ཁྱ་བའི་སྤོང་པོ།.....(24)
- གཉིས། རེག་པའི་སྤོང་པོ།.....(24)
- གསུམ། གྱི་བའི་སྤོང་པོ།.....(25)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཚ་བ།.....(26)
- གཅིག་ཁའོ་བ་ཟས་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(27)
- གཉིས། སྤྱོད་ལམ་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(28)
- གསུམ། སློན་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(29)
- བཞི། དཔུང་ཀྱི་སྤོང་པོ།.....(31)

- ལེའུ་བཞི་པ། ལུས་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།(33)
- ས་བཅད་དང་པོ། ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་བཤད་པ།(33)
- གཅིག་ཁང་ལ་བྲག་དང་ས་བོན་འབྲུལ་སེལ།(33)
- གཉིས། ས་བོན་དྲུང་ས་སྒྲིགས་ངོས་འཛིན་ཚུལ།(35)
- གསུམ། ས་བོན་གྱི་ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ།(36)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ལུས་ཆགས་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ།(40)
- ལེའུ་ལྔ་པ། ལུས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་བཤད་པ(53)
- ས་བཅད་དང་པོ། གནོད་བྱའི་ཁམས་བཤད་པ།(53)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། གནོད་བྱེད་ཉེས་པའི་སྒྲོར་བཤད་པ(57)
- ལེའུ་དྲུག་པ། ལུས་ཀྱི་ཅའི་གནས་ལུགས་སྒྲོར་བཤད་པ།(64)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཆགས་པའི་རྩ་བཤད་པ།(64)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྲིད་པའི་རྩ་བཤད་པ།(65)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། འབྲེལ་པའི་རྩ་བཤད་པ།(67)
- ས་བཅད་བཞི། ཚེ་ཡི་རྩ་བཤད་པ།(75)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། སྒྲོམ་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བཤད་པ།(82)
- ལེའུ་བདུན་པ། རྒྱུང་དང་ཐིག་ལེའི་སྒྲོར་བཤད་པ།(88)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱུང་གི་སྒྲོར་བཤད་པ།(88)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཐིག་ལེའི་སྒྲོར།(94)
- ལེའུ་བརྒྱད་པ། ལུས་ཀྱི་འདྲ་དཔེ་དང་ལྡང་ཆོད་བསྟན་པ།(102)
- ས་བཅད་དང་པོ། ལུས་གནས་འདྲ་དཔེའི་སྒྲོ་ནས་བསྟན་པ།(102)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ལུས་གནད་མིང་གི་སྒྲོ་ནས་བསྟན་པ།(106)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ལུས་ཀྱི་ལྡང་ཆོད་བསྟན་པ།(110)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།(111)
- ལེའུ་དགུ་པ། ལུས་འཛིག་པའི་སྒྲོར་བཤད་པ།(114)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྒྱི་འཆི་ལྟས་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆོན།(114)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སོ་ཉ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ལྟས་བརྟག་པ།(116)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ཟླ་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ལྟས་བརྟག་པ།(118)
- ས་བཅད་བཞི་པ། རྣམ་ཐུར་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ལྟས་བརྟག་པ།(122)

- ས་བཅད་ལྔ་པ། ཉེ་བའི་འཆི་ལྷ་ས་བཤད་པ།.....(123)
- ས་བཅད་དུག་པ། ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་འཆི་ལྷ་ས་བཤད་པ།.....(124)
- ལེའུ་བརྩུ་པ། འཕེལ་འགྲིལ་ནད་གྱི་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(126)
- ས་བཅད་དང་པོ། བད་གྱི་རྒྱ་བཤད་པ།.....(126)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། བད་སྤྱོད་བའི་རྒྱུ་བཤད་པ།.....(127)
- གཅིག་སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་མཆོད།.....(127)
- གཉིས་སྤྱོད་རྒྱུ་གསོག་ལྔ།.....(128)
- གསུམ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཟས་སྤྱོད།.....(131)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། བད་འཇུག་རྒྱུ་བཤད་པ།.....(132)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་འཕེལ་ཟད་འཇུག་ས་གསུམ།.....(133)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། བད་རིགས་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།.....(138)
- ལེའུ་བརྩུ་གཅིག་པ། ཟས་དང་སྤྲོད་གྱི་ཡོན་ཏན་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(149)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཟས་དང་སྤྲོད་གྱི་ཡོན་ཏན།.....(149)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རོ་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་བསྟན་པ།.....(155)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། རོ་སོ་སོའི་མཚན་གཞི་བསྟན་པ།.....(156)
- གཅིག་ཀྱང་པའི་རོ།.....(156)
- གཉིས་ལྟན་པའི་རོ་བཤད་པ།.....(157)
- ས་བཅད་བཞི་པ། རོའི་བྱེད་ལས་བཤད་པ།.....(158)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། རོ་སོ་སོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས།.....(161)
- ས་བཅད་དུག་པ། ལྷ་རྩེས་བཤད་པ།.....(162)
- ལེའུ་བརྩུ་གཉིས་པ། སྤྲོད་རྩེས་རོས་འཛིན་བྱ་ཐབས་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(169)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྤྲོད་སྤྲོད་གྱི་རྩེས་པ་རོས་འཛིན་རྒྱུ།.....(169)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རང་བཞིན་གྱི་རྩེས་པ་བཤད་པ།.....(171)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། རོའི་རྩེས་པ་བཤད་པ།.....(173)
- ས་བཅད་བཞི་པ། རོའི་རྩེས་པའི་མཐའ་དབྱེད།.....(179)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། རོ་རྩེས་མི་མཐུན་པ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན།.....(194)
- ལེའུ་བརྩུ་གསུམ་པ། འཆོ་བ་ཟས་གྱི་གནས་བཤད་པ།.....(203)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཟས་སྐྱེས་གྱི་རྩེས་པ་དང་བྱེད་ལས་སྐྱོར།.....(203)

- གཅིག །ཟས་ཀྱི་སྒོར་བཤད་པ།.....(203)
- གཉིས། སྒོར་ཀྱི་སྒོར་བཤད་པ།.....(215)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོར་བསྐྱམ་དགོས་པ།.....(220)
- གཅིག །དུག་སྐྱོན་གྱི་ཟས་བཤད་པ།.....(220)
- གཉིས། ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་པ།.....(220)
- གསུམ། དམིགས་བསལ་ཁ་ཟས་སྤང་སྤང་སྒོར།.....(222)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ཟས་ཚོད་རན་པ་བཟའ་བའི་ཚུལ།.....(224)
- ལེའུ་བརྩ་བཞི་པ། བྱ་བ་སྒྱུར་ལམ་གྱི་གནས་བསྟན་པ།.....(226)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱན་ཏུ་གཟབ་དགོས་པའི་སྒྱུར་ལམ།.....(226)
- གཅིག །ཚོ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྤྱད་སྒོར།.....(226)
- གཉིས། སྒྱུར་ལམ་གཟབ་དགོས་པའི་སྒོར།.....(227)
- གསུམ། འཛིག་ཅེན་མི་ཚོས་ལུགས་བཤད་པ།.....(233)
- བཞི། དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ལུགས་བཤད་པ།.....(235)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཏུས་ཚོགས་དང་བསྟན་ནས་གཟབ་དགོས་པ།.....(236)
- གཅིག །ཏུས་ངོས་འཛིན་ཚུལ།.....(236)
- གཉིས། བཟོད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཏུས་བཤད་པ།.....(240)
- གསུམ། ཏུས་ཏུག་གི་སྒྱུར་ལམ་བསྟན་པ།.....(242)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གནས་སྐབས་ཀྱི་སྒྱུར་ལམ།.....(245)
- གཅིག །སྒྱུར་ལམ་ལོག་པའི་ཉེས་པ་གཉེན་པོ།.....(245)
- གཉིས། སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་སྒྱུར་ལམ་མདོར་བསྟུན་པ།.....(247)
- ལེའུ་བཅོ་ལྔ་པ། སྒྱིར་བཏང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་བྲ།.....(249)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྒྱིར་བཏང་གི་བཅོས་ཐབས།.....(249)
- གཅིག །ནད་སྒྱིའི་གསོ་ཚུལ།.....(249)
- གཉིས། བྱ་བྲག་ཏུ་གསོ་བའི་ཚུལ།.....(252)
- གསུམ། བྱད་པར་གྱི་གསོ་བའི་ཚུལ།.....(255)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ནད་སྒྱིའི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་བསྟན་པ།.....(262)
- གཅིག །འབྱ་བའི་ཐབས།.....(262)
- གཉིས། སྒྱུར་བའི་ཐབས།.....(263)
- གསུམ། བཅོས་ཐབས་གཉིས་མདོར་བསྟུན་པ།.....(265)

- ལེའུ་བརྩུ་བྱུག་པ། སྤྲན་རྩུ་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྒྲོར། (266)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྤྲན་རྩུ་ར་ལག་ལེན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོར། (266)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྲན་རྩུ་རྩུགས་བྱ་ཐབས། (268)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྤྲན་རྩུ་རྩུ་གཏོང་ཚུལ། (277)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྤྲན་རྩུ་རྩུག་གི་རྩུ་པ་བཤད་པ། (296)
- ས་བཅད་བཞི་པ། གཙོ་པོའི་སྤྲན་དབྱེད་ཟས་རྩུ་བཞི་བཤད་པ། 301)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། ལག་ལེན་སྤྲན་ཆོགས། (303)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། སྤྲན་རྩུ་ར་བདུད་ཅིའི་བང་མཛོད། (309)
- ལེའུ་བརྩུ་བདུན་པ། ལག་ལེན་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲོར། (333)
- ས་བཅད་དང་པོ། གཏར་གའི་སྒྲོར། (333)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མེ་བཅའི་སྒྲོར། (336)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། དུགས་ཀྱི་སྒྲོར། (338)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ལུས་ཀྱི་སྒྲོར། (339)
- གཅིག །རྩུ་ལུས་ས། (339)
- གཉིས། རྩུ་ལུས་ས། (341)
- གསུམ། བཅའི་ལུས་ས། (341)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲོར། (342)
- ལེའུ་བཙོ་བརྩུ་པ། བྱ་བ་བྱེད་པ་སྤྲན་པའི་གནས་བཤད་པ། (343)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྤྲན་པའི་རྩུ་བཤད་པ། (343)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྲན་པའི་རོ་བོ་དང་རེས་ཆོག་བཤད་པ། (347)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྤྲན་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། (348)
- གཅིག །སྤྲན་པ་བཟང་པོའི་བྱེད་ཆོས། (348)
- གཉིས། སྤྲན་པ་ཐ་མའི་བྱེད་ཆོས། (349)
- ས་བཅད་བཞི་པ། སྤྲན་པའི་ལས་བཤད་པ། (352)
- གཅིག །སྤྲན་པའི་ལས་བཤད་པ། (352)
- གཉིས། བྱེད་པར་གྱི་ལས་བཤད་པ། (353)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། སྤྲན་པའི་ལས་བཤད་པ། (355)
- ལེའུ་བརྩུ་དབྱེ་པ། ཅ་བརྟག་པའི་ཐབས། (363)

- ས་བཅད་དང་པོ། ཅ་བལྟ་བའི་ཕྱོད་འགྲོའི་ཆ་ཁྱེན་སྟོར།.....(363)
གཅིག། ཕྱོད་འགྲོ་ཟས་སྟོད་ལ་བསྐྱབ་པ།.....(363)
གཉིས། ཅ་བལྟ་བའི་དུས།.....(364)
གསུམ། ཅ་བལྟ་བའི་གནས།.....(365)
བཞི། མནན་ཚད་བཤད་པ།.....(366)
ལྔ། བལྟ་ཚུལ་བཤད་པ།.....(367)
དྲུག། ཁ་མལ་རྟན་གྱི་ཅ་རྒྱུད་རྣམ་གསུམ།.....(368)
བདུན། དུས་བཞི་ཁམས་ལྗེའི་འབྱུང་བ་བཅི་ཚུལ།.....(369)
བརྒྱད། བད་མེད་པའི་ཅི་འཕར་ཚུལ།.....(373)
ས་བཅད་གཉིས་པ། བད་ཅན་གྱི་ཅ་བཤད་པ།.....(374)
གཅིག། བད་ཚེ་གྲང་སྤྱིའི་ཅ་ངོས་བཟུང་བ།.....(374)
གཉིས། བྱེ་བྲག་བད་སོ་སོའི་ཅ་བཤད་པ།.....(384)
ས་བཅད་གསུམ་པ། འཆི་ཅ་བཤད་པ།.....(387)
གཅིག། ཅ་རྒྱུད་འབྱུར་བ།.....(387)
གཉིས། ཅ་མ་ཚང་བ།.....(389)
གསུམ། ཅ་སྟོད་བཤད་པ།.....(390)
ས་བཅད་བཞི་པ། ཤིན་དུ་སྟོག་ཡུར་སྤྲ་ཅ་བཤད་པ།.....(390)
གཅིག། གཏོན་ཅ་བརྟག་པ།.....(390)
གཉིས། སྤྲ་ཅ་བརྟག་པ།.....(392)
ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ། རྒྱུར་བརྟག་པའི་ཐབས།.....(394)
ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱུ་བརྟག་པའི་ཕྱོད་འགྲོའི་ཆ་ཁྱེན་སྟོར།.....(394)
ས་བཅད་གཉིས་པ། བད་ཅན་གྱི་རྒྱ།.....(396)
ས་བཅད་གསུམ་པ། དེང་རབས་དང་སྟོལ་རྒྱན་བརྟག་ཐབས་གོ་བསྟུར་བ།.....(402)
གཅིག། དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་བརྟག་གཞིའི་རྣམ་རིགས།.....(402)
གཉིས། བོད་རྒྱབ་བསམ་སྟོ་འདྲ་མཚུངས་སྟོར།.....(404)
ལེའུ་ཉིར་གཅིག་པ། ལྷའི་སྟོན་ས་ཅ་རྒྱུ་བརྟག་ཐབས།.....(406)
ས་བཅད་དང་པོ། ཅ་ལྷའི་ཕྱོད་འགྲོ་མ་ཤུ་དག་ཤོགས་སྟོར།.....(406)
ས་བཅད་གཉིས་པ། ཅ་ལྷ་བརྟག་པ།.....(409)
གཅིག། ཁྱིམ་ལྷ་བརྟག་པ།.....(409)

- གཉིས། འཕྲོན་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (415)
- གསུམ། དག་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (417)
- བཞི། རྒྱགས་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (419)
- ལྔ། གདོན་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (421)
- དྲུག །མེ་ཕྱ་ཕོ་ཕྱོག་བརྟག་པ།..... (422)
- བདུན། བྱ་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (425)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཕྱ་ཕྱ་བརྟག་པ།..... (427)
- གཅིག །ཡིང་ཚོ་དག་ལས་གདོན་ངོས་བཟུང་བ།..... (427)
- གཉིས། རྒྱུ་མདོག་གཟུགས་ལ་གདོན་ངོས་བཟུང་བ།..... (431)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། བྱིས་པའི་རྩ་བརྟག་ཐབས། (438)
- གཅིག །བྱིས་པའི་རྩ་ཆའམ་རྩ་བརྟག་ཐབས།..... (438)
- གཉིས། འོ་བྲའམ་རྩ་རྟགས་བརྟག་པ།..... (444)
- ལེག་ཉེར་གཉིས་པ། བད་དང་གཉིན་པོའི་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ།..... (445)
- ས་བཅད་དང་པོ། གསོ་ཡུལ་བད་རིགས་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ།..... (445)
- གཅིག །གསོ་ཡུལ་བད་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་གསུངས།..... (445)
- གཉིས། རྒྱས་པར་ཐེན་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད།..... (446)
- གསུམ། མདོ་རྩ་བརྟག་པ་བཅས་དཔོན་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་..... (448)
- བཞི། རིགས་ལམ་ཀྱི་མཐའ་དབྱེ།..... (449)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། གསོ་བྱེད་གཉིན་པོ་སྟོང་དང་ཅ་གཉིས།..... (451)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་སྟམ་བརྒྱ་དྲུག་རྩ།..... (454)
- ལེག་ཉེར་གསུམ་པ། ཉིས་གསུམ་བད་ཀྱི་གྲངས་དང་བད་རྟགས།..... (460)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱང་བད་ཀྱི་མིང་དང་བད་རྟགས།..... (460)
- གཅིག །སྟོང་བརྒྱའི་སྟོན་པ་བརྟག་པ།..... (460)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བརྟག་པ།..... (460)
- གསུམ། བྱི་བྲག་རྒྱང་བད་སོ་སོའི་མིང་དང་བད་རྟགས།..... (461)
- བཞི། ལུས་ཀྱི་རྒྱང་ལྔ་བད་རྩ་ལྔར་པའི་རྟགས།..... (466)
- ལྔ། ལན་གཞི་དཔོན་པའི་སྟོན་པ་བརྟག་ཐབས།..... (467)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མཁྱིས་པའི་བད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་རྟགས།..... (467)
- གཅིག །སྟོང་བརྒྱའི་སྟོན་པ་བརྟག་པ།..... (467)

- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (468)
- གསུམ། བྱེ་བྲག་མཁུས་ནད་སྟོན་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (470)
- བཞི། ལྷུས་ཀྱི་མཁུས་པ་ལྟ་པོ་ནད་དུ་གྱུར་པའི་རྟགས།..... (472)
- ལྔ། སན་གཞོན་གོམས་པའི་སྟོན་པ་རྟག་ཐབས།..... (473)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། བད་ཀན་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (474)
- གཅིག་ ཁྲོང་བ་རྒྱའི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (474)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (474)
- གསུམ། བྱེ་བྲག་བད་ཀན་ཀྱི་ནད་སྟོན་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (476)
- བཞི། ལྷུས་ཀྱི་བད་ཀན་ལྟ་པོ་ནད་དུ་གྱུར་པའི་རྟགས།..... (478)
- ལྔ། སན་གཞོན་གོམས་པའི་སྟོན་པ་རྟག་ཐབས།..... (479)
- ས་བཅད་བཞི་པ། བྲག་ནད་སྟུག་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (479)
- གཅིག་ ཁྲོང་བ་རྒྱའི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (479)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (481)
- གསུམ། སྟུག་པའི་ནད་རིགས་སྟོན་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (482)
- བཞི། སན་གཞོན་གོམས་པའི་སྟོན་པ་རྟག་ཐབས།..... (487)
- ལེན་ཉིར་བཞི་པ། ཁོང་ནད་ཀྱི་གྲངས་དང་ནད་རྟགས།..... (488)
- ས་བཅད་དང་པོ། མ་ཞུ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (488)
- གཅིག་ ཁྲོང་བ་རྒྱའི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (488)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (490)
- གསུམ། བྱེ་བྲག་མ་ཞུ་བའི་ནད་རྟགས།..... (490)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། གཙོང་ཆེན་སྒྲན་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (491)
- གཅིག་ ཁྲོང་བ་རྒྱའི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (491)
- གཉིས། སྒྲན་ནད་བཅུ་གཅིག་གི་མིང་དང་གནས།..... (491)
- གསུམ། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (493)
- བཞི། བྱེ་བྲག་སྒྲན་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་ནད་རྟགས།..... (494)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྒྲ་བཅ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (496)
- གཅིག་ ཁྲོང་བ་རྒྱའི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (496)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྟག་པ།..... (496)
- གསུམ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བཅ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།..... (497)

- ས་བཅད་བཞི་པ། འོར་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(497)
- གཅིག ཁྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(497)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(497)
- གསུམ། འོར་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(498)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། དམ་རྒྱུ་ལྷོ་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(498)
- གཅིག ཁྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(498)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(501)
- གསུམ། དམ་རྒྱུ་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(502)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། གཙང་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(504)
- གཅིག ཁྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(504)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།.....(504)
- གསུམ། གཙང་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(505)
- ལེབ་ཉེར་ལྔ་པ། ཆ་བའི་ནད་རིགས་དང་ནད་རྟགས།.....(506)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཆ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(506)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཆ་གང་གལ་མདོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(510)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ཆ་བ་རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(521)
- ས་བཅད་བཞི་པ། མ་མེན་པའི་ཆ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(525)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། རྒྱས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(529)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། ཁྲོང་ས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(531)
- ས་བཅད་བདུན་པ། གལ་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(533)
- ས་བཅད་བརྒྱད་པ། རྒྱུ་ས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(536)
- ས་བཅད་དགུ་པ། རྒྱུ་ས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(537)
- ས་བཅད་བརྒྱུ་པ། འབྲམས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(539)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གཅིག འབྲམས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(542)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གཉིས། རིམས་ཚད་བལ་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(547)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གསུམ། འབྲམ་བྱའི་རིམས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(553)
- ས་བཅད་བརྒྱ་བཞི། རྒྱ་གཞེར་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(554)
- ས་བཅད་བརྒྱ་ལྔ། གཤམ་ལྷོ་གཤམ་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(556)

- ས་བཅད་བཅུ་བྱུག །ཆམ་པའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(559)
- ལེའུ་ཉེར་བྱུག་པ། ལུས་སྟོད་ནད་རིགས་དང་ནད་ཉགས།.....(561)
- ས་བཅད་དང་པོ། མགོ་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(561)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མིག་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(562)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩ་བའི་ནད་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(567)
- ས་བཅད་བཞི་པ། རྩའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(568)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། ལའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(569)
- ས་བཅད་བྱུག་པ། མགུལ་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(571)
- ལེའུ་ཉེར་བདུན་པ། རྟོན་སྟོད་ཀྱི་ནད་རིགས་དང་ནད་ཉགས།.....(572)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྩེད་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(572)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩོད་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(573)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། མཆིན་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(574)
- ས་བཅད་བཞི་པ། མཆེར་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(576)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། མཁལ་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(576)
- ས་བཅད་བྱུག་པ། མོ་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(578)
- ས་བཅད་བདུན་པ། རྩུ་མའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(579)
- ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ལོང་གི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(580)
- ལེའུ་ཉེར་བརྒྱད་པ། གསང་ནད་ཀྱི་ནད་རིགས་དང་ནད་ཉགས།.....(581)
- ས་བཅད་དང་པོ། མོ་མཚན་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(581)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མོ་མཚན་ཀྱི་ནད་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(582)
- ལེའུ་ཉེར་དབུ་པ། མོར་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་ནད་ཉགས།.....(583)
- ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱད་འགགས་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(583)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། ཡི་ག་འཆུས་པའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(584)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩོམ་དད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(584)
- ས་བཅད་བཞི་པ། རྩྱུགས་བུའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(585)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(586)
- ས་བཅད་བྱུག་པ། རྒྱང་ཐབས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(587)
- ས་བཅད་བདུན་པ། སྤོན་འབུའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(591)

- ས་བཅད་བརྒྱད་པ། སྐྱུགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(592)
- ས་བཅད་དགུ་པ། འབྲུ་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(592)
- ས་བཅད་བརྒྱ་པ། རྩི་མ་འགགས་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(593)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གཅིག་། གཅིན་འགགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(593)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གཉིས། གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(596)
- ས་བཅད་བརྒྱ་གསུམ། རྒྱ་ནད་ཚད་འབྲུའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(598)
- ས་བཅད་བརྒྱ་བཞི། དྲུགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(599)
- ས་བཅད་བཙོ་ལྷ། ལྷ་མ་བུའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(600)
- ས་བཅད་བརྒྱ་དྲུག་། རྒྱ་མེད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(601)
- ས་བཅད་བརྒྱ་བདུན། རྩ་དགར་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(602)
- ས་བཅད་བཙོ་བརྒྱད། ལྷགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(604)
- ས་བཅད་བརྒྱ་དགུ། སྤུན་བུའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(605)
- ལེའུ་སུམ་རུ་པ། ལྷན་སྐྱེས་མ་ཡི་རིགས་དང་ནད་རྟགས།.....(606)
- ས་བཅད་དང་པོ། འབྲུས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(606)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། གཞང་འབྲུམ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(607)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། མེ་དབལ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(609)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ལྷར་ཡའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(609)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། རྩན་བུའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(610)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། རྩིག་རྒྱགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(611)
- ས་བཅད་བདུན་པ། ཀླང་འབམ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(611)
- ས་བཅད་བརྒྱད་པ། མཚན་བར་རྩོལ་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(612)
- ལེའུ་སོ་གཅིག་པ། བྱིས་པའི་ནད་གདོན་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(614)
- ས་བཅད་དང་པོ། བྱིས་པའི་ཉེར་སྟོན་སྒྲོར་བཤད་པ།.....(614)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། བྱིས་པའི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(615)
- གཅིག་། རྩོད་བ་རྒྱའི་སྟོན་ནས་བརྟག་པ།.....(615)
- གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བརྟག་པ།.....(615)
- གསུམ། བྱིས་ནད་རགས་པ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(616)
- བཞི། བྱིས་ནད་ཕ་བ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(618)
- ལྷ། བྱིས་ནད་ཞིབ་ཆོགས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།.....(619)

- ས་བཅད་གསུམ་པ། བྱིས་པའི་གདོན་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(620)
- ལེབ་སོ་གཉིས་པ། མོ་ནད་གྱི་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(622)
- ས་བཅད་དང་པོ། མོ་ནད་སྤྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(622)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མོ་ནད་བྱེ་བྲག་གི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(623)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། མོ་ནད་པལ་པའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(625)
- ལེབ་སོ་གསུམ་པ། གདོན་ནད་གྱི་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(627)
- ས་བཅད་དང་པོ། འབྱུང་པོའི་གདོན་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(627)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྱི་བྱེད་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(629)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། བརྗེད་བྱེད་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(630)
- ས་བཅད་བཞི་པ། གཟའ་གདོན་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(630)
- གཅིག་ཁོད་ལྷགས་གཟའ་གདོན་དོས་འཛིན་སྐྱོར།.....(630)
- གཉིས། གཟའ་གྱི་བེས་ནད་དོས་བཤད་པ།.....(632)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། མཛེ་ནད་གྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(635)
- ལེབ་སོ་བཞི་པ། མཚོན་གྱི་ཆའི་སྐྱོར་བཤད་པ།.....(643)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཆ་སྤྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(643)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། མཁོ་ཆའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(646)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྒྲེ་ཆའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(648)
- ས་བཅད་བཞི་པ། བྱང་ཁོག་གི་ཆའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(649)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། ཡན་ལག་གི་ཆའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(658)
- ལེབ་སོ་ལྔ་པ། ཏུག་ནད་གྱི་རིགས་དང་ནད་ཉགས།.....(664)
- ས་བཅད་དང་པོ། སྐྱར་ཏུག་གི་མིང་དང་ནད་ཉགས།.....(664)
- གཅིག་ཁོད་ཏུག་གི་ཆུ་ཆེན་བཤད་པ།.....(664)
- གཉིས། ཏུག་སྐྱར་ཆུ་ཆེན་བཤད་པ།.....(664)
- གསུམ། ཏུག་རིགས་བསྐྱར་བའི་རྒྱ།.....(664)
- བཞི། སྤྱི་ཉགས་འབྱུང་མེད་མི་འབྱུར་དོས་བཟུང་པ།.....(665)
- ལྔ། སྐྱར་ཏུག་གི་ནད་ཉགས་བཤད་པ།.....(666)
- ཏུག་ཁགས་ཉགས་སྐྱོན་རིས་དང་སྐྱར་ནས་བཟག་པ།.....(667)
- བརྒྱུ་མེད་ཏུག་དང་རིག་ཏུག་གི་ཉགས།.....(667)

- 13

མཚོད་བརྗོད།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །
མ་ལུས་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ལུས་དང་སེམས། །
མི་ན་ཡུན་དུ་བདེ་བའི་ཐབས་དམ་པ། །
གསོ་རིག་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཚོ་ལྗོངས་འདི་འབྲིལ། །

ཞིང་འབྲོག་གཉིས་ལྡན་གངས་ཅན་སོད་ཡུལ་འདིར། །
ཉེས་པ་གསུམ་ལྡན་ནད་གྱི་ནམ་པ་ལ། །
གཉེན་པོ་བཞིན་ལྡན་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་། །
མེས་པོའི་སྒྲ་བ་སོན་གྱི་མཁས་པས་བསྟན། །

དེ་ལས་བྱང་བའི་གསོ་རིག་ཆུ་བོའི་རྒྱན། །
རིམ་བྱང་མཁས་པ་ཀུན་གྱི་དགོངས་བཅུད་དང་། །
གཅིག་དུ་འབྲེས་ནས་ཡངས་པའི་ས་ཆེན་འདིར། །
ཡོངས་སུ་འབྲིལ་བས་བྱུག་རུའི་ཆ་གདུང་འདྲིམས། །

གཡུ་ཐོག་པ་དང་བྱ་བ་ཆེན་ལུ་རྒྱན་པ། །
བྱང་བྱར་ནམ་གཉིས་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས། །
དེལ་དམར་བ་དང་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སོགས། །
གསོ་རིག་བསྟན་པའི་སྒྲ་བྱེད་དེ་ཀུན་བསྐྱེད། །

བྱང་པར་ལྗོངས་འདིའི་གསོ་རིག་རྒྱ་མཚོ་ལས། །
ཟབ་གནས་རིན་ཆེན་ལོ་རྒྱུ་གཅིག་བསྐྱེད་པའི། །
མན་ངག་བྱ་བ་གདལ་སྤེལ་བའི་བཀའ་དྲིན་ཅན། །
མཁུན་ཀོང་ལ་སོགས་ཉག་དུ་རྗེས་དྲན་མཛོད། །

ཡུ་དང་པོ།

བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས།

ཨ་བཙན་དང་པོ། རྒྱུ་མར་བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་ལྱུང་རྒྱུ།

བོད་འདིར་འགོ་བ་མའི་རིགས་ཐོག་མར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ལུས་ལ་མན་བྱེད་
 ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བཅུ་ལ་བའི་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་པ་ནི། བཞད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།
 བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལ། རྒྱ་ལ་སྤྲོ་བ་མ་ཁྱུ་པ། སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་བ་ཆུ་འཁོལ་མ་ཟེར་
 བ་ལྟར། བསྐལ་པ་ཡ་ཐོག་གི་རུས་ཅམ་ན། མ་ལ་མར་ཁྱུ་རྒྱགས་ནས་ཁྱག་གཙོད་
 པ་དང་། ཁ་ཟས་མ་ཁྱུ་བ་ལ་ཆུ་འཁོལ་ཆོ་པོ་མང་པོ་འཁྱུང་ནས་ནད་བཅོས་ཤེས་
 པའི་རིག་པ་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཉམས་སྦྱང་
 མང་པོ་ཞིག་མི་རབས་མང་པོ་བརྒྱུད་ནས། བསགས་པ་དེ་དག་སྦྱགས་བསྐྱེམས་
 བྱས་པ་དེ་ལས། གསེང་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་
 ཉིད་གཅིག་རེད། བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གི་གཞུང་སྤྱོད་ཤིང་མིག་སྤྱོད་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་
 པའི་དཔེ་ཆ་རྣམས་ལས། བོན་གྱི་དཔེ་རྒྱུད་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་གསེང་རིག་འབྲུམ་
 བཞི་ ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ཀྱི་གཏུང་སྒྲུལ་
 དབྱེད་བྱ་བྱི་ཤེས་ཀྱི་ཡབ་ཀྱི་ཟེན་གྱིས་རྣམས་འཆད་ཉན་དང་། རྒྱུད་འདིར་སྤེལ་
 བ་ནས་བརྒྱུད་པའི་རྒྱུ་ལ། གཞུང་དེའི་མཁུག་བྱུང་དུ། བཏུད་བཅི་སྤྲོན་གྱི་མདོ་
 དགའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི། སངས་རྒྱུས་བསྟན་པའི་གཙོ་བོ་དབྱེད་བྱ་བྱི་ཤེས་ལ་
 གསུངས། དེས་དཔུ་ཙ་ཏ་ཉེ་ལ་བཞད། དེས་སྟོང་བརྒྱུད་མཐུ་ཆེན་ལ་བཞད།
 དེས་གྱིམ་ཆ་ཆ་རྒྱུད་ལ་བཞད། དེས་བན་དེ་མི་བདུན་ལ་བརྒྱུད་དེ་ཆོས་སུ་བསྐྱར་
 སྐབས། དཔེ་ཆ་མེ་ལ་བསྐྱེད་པའི་གྲུབ་བྱེད་རུས་བོན་པོ་མི་བདུན་གྱིས་འཁྱེར་ནས་
 གཙང་སྟོད་བྱེ་མ་གཤུང་བྱུང་གི་གསང་སྤྱག་དུ་སྤྲོས། ཕྱིས་རུས་ལ་བབས་ཅ་ན།

① འདི་ནི་སྤྱི་ལོའི་རུས་རབས་དགུ་པའི་རུས་འགོ་ཙམ་ན་གནའ་པོའི་ཞང་བོད་གསེང་རིག་གི་དབྱེད་གཞིའི་
 རིགས་རྣམས་སྦྱགས་བསྐྱེམས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པེས། བསྐྱེད་བྱའི་ཡིག་ཆ་ནི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་དོ་ཉེས་སྟོང་ལ་
 ཉེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་དབྱེད་བྱ་བྱི་ཤེས་ཐོགས་ཀྱི་རུས་སུ་བྱུང་བའི་ཡིག་ཆ་ནས་སྤྱི་ལོའི་རུས་རབས་དགུ་པ་མངའ་
 བདག་ཁྱི་རལ་ཡབ་སྤྱི་ལོའི་རུས་སྐབས་བར་བྱུང་བའི་ཞང་བོད་གསེང་རིག་ཡིག་ཆ་རྣམས་ཡིན།

གཙང་གི་གཤེན་པོ་བྱ་འཛོལ་སྤྱི་དུས་ཀྱི་ལོ་ཁྱོམ་པས་གཏོར་ཞལ་སྤྱེ་ནས།
 ཆེའུ་མཁས་པ་དཔལ་ཆེན་ལ་གདམས་པའོ། བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་ཁམ་ཡུ་རྟ་གྱི་
 བཅུན་པ་རྒྱུ་མཉེ་མེར་གྱིས་བཀྱིས་པ་སྐར་ཇ་ཡན་ཏུ། །ཞེས་འཁོད་འདུག་པ་
 འདི་གནས་པོའི་གསེབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་འབྱུང་ཁུངས་དང་བཅས་པ་བསྟན་
 ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འདིར་དབྱེད་བྱ་བྱི་ཤེས་ཞེས་པ། རྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་པོ་
 ཆེའི་གདུང་སྲས་རྣམས་ལས་གསེབ་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་པ་ཡིན་ཞིང་། རྟོན་པ་
 གཤེན་རབ་འབྱོན་པའི་དུས་ཚོད་ནི་སྤྱི་ལོའི་རྟོན་གྱི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ན་ཡིན་
 ཏེ། མཁས་དབང་ནམ་མཁའི་འོར་བུས་མཛད་པའི་ཞང་བོད་ལོ་རྒྱུད་ཉི་མེའི་འོད་
 ལས། སྤྱི་ལོའི་རྟོན་གྱི་1917 པའི་ཤིང་བྱི་ལོར་བོན་གྱི་རྟོན་པ་གཤེན་རབ་འབྱུངས་
 ཤིང་། དེ་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་གྱུ་གཉིས་བཞུགས་པར་བཤད། དུས་རབས་དེ་ནས་
 ཆོས་རྒྱལ་བྱི་སྤྱོད་ལྟེ་བཅན་གྱིས་གསེབ་སྟོན་གྱི་བཅུགས་པའི་བར། ལོ་རྒྱུད་ཉིས་
 རྟོད་དུག་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་རྟོན་པ་རྣམས་གྱིས་རྟོན་གཞུང་འདི་ལ་
 བརྟེན་ནས་གསེབ་ཀྱི་པ་ལག་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ལོའི་རྟོན་གྱི་417པའི་ཤིང་བྱི་ལོར། འབྱུངས་པའི་སྤྱི་རྒྱལ་གཏོར་བྱི་བཅན་
 པོའི་སྐབས་སུ་བོན་གྱི་ཤེས་པ་ཅན་བཅུ་གཉིས་ཞེས་པ། ཤེས་རིག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་
 མཁན་ལྟེ་ཆོན་བཅུ་གཉིས་བྱུང་ཡོད་པ། དེ་དག་ལས་ཕན་ཤེས་རྟོན་དབྱེད་ཅེས་
 པའི་ལྟེ་ཆོན་དེ་ནི། ནད་པ་ལ་རྟོན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱི་ལྟེ་ཆོན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་
 ཟད། དེ་ནས་བཟུང་སྤྱི་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་ལ་སྤྱི་གཤེན་ཏེ། དེར་དུས་ཁ་སྐད་ལྟར་ན་
 ལྷ་རྟོན་པ་རེ་འཛོགས་སྟོན་ཡོད་འདུག །སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དུགས་པའི་སྤྱི་ལོ་ཙམ་
 ན་སྤྱི་རྒྱལ་གདུང་རབས་སོ་གཅིག་པ། རྟག་རི་གཏོན་གཟིགས་དཔྱུས་ལོང་དུ་བྱུང་
 བ་དེ་ལ། བོད་ཡུལ་ཤར་ཕྱོགས་འཁྱེད་ཡུལ་ཏེ། དེར་དུས་མཚོ་རྟོན་ས་ཁུལ་ནས་
 རྟོན་པ་བོས་ཏེ་མིག་ཁྱེས་པའི་ལོ་རྒྱུས། ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་རྟོན་སོགས་
 རྒྱལ་རབས་དེ་བཅེར་མང་པོའི་ནང་འཁོད་ཡོད་པ་རེད།

ས་བཅད་གཉིས་པ། མི་རིགས་གཞན་གྱི་གསེབ་ལོད་ཡིག་ཏུ་བརྒྱུར་སྤྱོད།
 སྤྱི་ལོ་629པའི་ས་གྲང་ལོར་སྤྱི་རྒྱལ་སོ་གསུམ་པ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་བཅན་སྐམ་པོས་
 བོད་ཡུལ་དབང་བརྒྱུར་བྱས་པ་དང་། ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་འབྲེལ་

བྱས་ཤིང་། རུས་མཚུངས་སུ་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་ཏ་ཟིག་གི་ཡུལ་ནས་སྤྲོན་པ་
མང་པོ་བོས་ཏེ། ཡུལ་དེ་དག་གི་སྤྲོན་དབྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཁ་ཤས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་
བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟན་བཅོས་ཡང་འགའ་ཞིག་བརྩམས་འགོ་འཇུགས་
ཡོད་པའི་ཚུལ་《ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་》^①ལས།

སྤྱིར་བཏན་རུས་སུ་ཡུགས་ཆེན་གསུམ་གྱི་གཞུང་།།

ཨག་ཚཱ་རིང་ལ་རྒྱ་བཟའི་ཡུགས་ནཱས་དང་།།

རྩ་ཤང་བི་རི་སོགས་ཀྱི་བསྒྱུར་བརྩམས་མང་།།

མཁས་མང་བསྟོས་པའི་སོ་མ་ར་ཇ་བྱང་།།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་། སྤྱི་ལོ841པའི་ལྷགས་བྱ་ལོར་བོད་རྒྱལ་སྤྱང་དར་མ་
བཀོདས་པ་དང་བོད་ཁམས་གཅིག་ཟུར་གྱི་རུས་པ་ཤོར་ཏེ། མཐར་སྤྱི་ལོ869 པའི་
ས་སྤྱང་ལོར་འབངས་ཀྱིན་ལོག་བྱང་བའི་ཆེན་གྱིས། བོད་ཀྱི་གནའ་རྩལ་དང་ཡིག་
ཆ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱགས་པ་མ་ཟད། ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ལའང་བསྐྱབ་སྤྱོད་གནང་
མཁན་རེ་ཞིག་མ་བྱུང་སྟབས། བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་རྒྱུ་ལའང་བཀག་
འགོག་གང་འཚམས་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་ངེས། བསྟན་པ་མྱི་དར་གྱི་སྐབས་སུ་ལོ་ཙཱ་
བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ (སྤྱི་ལོ958-1055བར་) རྒྱ་གར་དུ་སློབ་གཉེར་ལ་ཐེབས། སློབ་
གཉེར་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་བོད་དུ་ཕྱིར་ཐེབས་པ་དང་། སྤར་སྟེ་པོ་ལོ་ཙཱ་བ་
དབྱིག་གི་རིན་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་པའི། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྤྱིར་པོ་བསྐྱས་
པ་སོགས་བསྒྱུར་དུ་བསྒྱུར་བའི་སྤྱོད་《ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་》ལས།

མྱི་དར་རྒྱལ་གཞུང་སྤྱ་རྩལ་བསྒྱུར་མང་ཡང་།།

རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བརྒྱད་པ་སྟེལ་བ་ལས།།

སྤྱ་ཤིང་སྤྲོན་པ་མི་བཞི་ལས་བརྒྱད་དེ།།

ཞང་ཞུང་དར་མགོན་གཡུ་ཐོག་པ་ལ་སོགས།།

བོད་ཀྱི་གཞན་པན་ཅན་ནཱས་ཐོག་མར་གྱིས།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། གསོ་རིག་གི་སྒོ་བ་མ་བསྐྱེད་ས་སྒྲུབ།

སྤྱི་ལོ་641པའི་ལྷགས་སྤང་ལོར་བོད་ཁམས་ཁི་བདེ་དང་། སྤྱི་བརྟན་གྱི་སྒོ་
ནས་དབང་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས། རྒྱལ་ཁྲིམས་དོན་ཆོན་སོ་རྒྱལ་གཏན་འབེབས་
གནང་། མཐའི་རྒྱལ་ཁག་ནམས་དང་མཐུན་ལམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཏེ་བཞུགས་
ཡོད་པའི་སྤྲེའུ་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྱང་གཞི་བཞེས་པ་དང་། སྤྱི་གཤེན་ཁང་ཁྱེད་ཅ་
རིང་གིས། ཁང་བོད་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ལག་ལེན་ལྟར་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྱང་
གསོས་བྱས་པ་མ་ཟད། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་ལྟར་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་པ་རྩ་ར་རྩ་ར་
དང་། རྒྱ་ནག་གི་སྤྲན་པ་ཉན་མེན་ཉང་། རྩོད་སྤྲེགས་ཏ་ཟིག་གི་སྤྲན་པ་ག་ལེ་
ལོས་ཞེས་བྱ་བ་གསུམ་སྤྲན་དངས་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྱང་བཅོས་བྱས། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་
པས་《འབྲུ་ཤག་མ་བྱ་ཆེ་ཆུང་》དང་《སྤྱོར་བ་མར་གསར་》 རྒྱ་ནག་གི་སྤྲན་པས་
《རྒྱ་དབྱུང་ཐོར་བྱ་ཆེ་ཆུང་》 ཏ་ཟིག་གི་སྤྲན་པས་《མགོ་སྤོན་བསྐྱེད་པ་》དང་།
《དེ་མོ་མ་བྱ་ནི་ཙོ་གསུམ་གྱི་དབྱུང་》 རྣམས་དོན་འབྱུང་བྱས་ནས། གསུམ་ག་
བཞོས་ཏེ་བསྐྱེམས་ནས་《མི་འཇིགས་པའི་མཆོན་ཆ་》ཞེས་བྱ་བ་བམ་པོ་སོ་བདུན་
ཡོད་པ་བཅུམས་ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྲུལ། །

དེ་ལས། ལྷགས་ཆེན་གསུམ་པོའི་རྒྱལ་དག་མ་རྟོགས་ན། སྤྲན་པ་ཆེན་པོའི་
གྲངས་སྤྱི་ལོ་འགོ་རྟེ། ཞེས་གསོ་དབྱུང་ཐམས་ཅད་ལྷགས་སྤེ་གསུམ་རྒྱ་བསྐྱེད་
ནས་འཆད་པའི་སྒོ་ལ་གཏོད། རྒྱ་དཀར་ནག་གི་སྤྲན་པ་གཉིས་ལ་རྒྱལ་པོས་བྱ་
དགའ་སྤུལ་ཏེ་རང་རང་གི་ཡུལ་རྒྱ་བཞུད། ག་ལེ་ལོས་བོད་རྒྱ་བཞུགས་ཏེ་ཁབ་
བཞེས། རྒྱལ་པོའི་སྤྲན་པ་མཇོད་ཅིང་སྤྲེའུ་རྒྱུད་སྤེལ། མཇོད་རྩིས་གཙོ་བོ། རྒྱལ་
པོའི་སྤྲན་པ་མཇོད་པ་མ་ཟད་བོད་འབངས་སལ་པ་ལ་སྤྲན་པ་ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱི་
དམངས་རིགས་ཀྱི་སྤྲན་པ་གསོ་སྤྱོད་གནང་། རྒྱས་རབས། སྤྱི་ལོའི་རྒྱས་རབས་
བདུན་པའི་དཀྱིལ་སྤྱང་ཅམ། ག་ལེ་ལོས་ནི་ཏ་ཟིག་གི་སྤྲན་པ་ཡིན་ཞིང་ཐོག་མར་
རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་བཅོན་སྤེམ་པོའི་སྤྲན་པ་ཞིག་གསོ་བའི་ཆེད་རྒྱ་གདན་དྲངས། རྒྱ་དཀར་
ནག་གི་སྤྲན་པ་རྣམས་དང་སྤྲན་རྒྱ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་དང་
ལག་ལེན་བཞོ་སྤོང་གི་ནང་རྒྱ་བཞུགས་ཏེ། གསོ་རིག་གི་བསྐྱེད་བཅོས་གསར་ཙོམ་
གནང་། དེ་ནས་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྤྲན་པ་གཉིས་པོ་རང་རང་གི་ཡུལ་རྒྱ་
ལོག་པ་དང་། ག་ལེ་ལོས་བོད་རྒྱ་བཞུགས་ནས་རྒྱལ་པོའི་སྤྲན་པ་མཇོད། ག་ལེ་

ནོས་ལ་ཕྱིས་སུ་སྒྲ་སྒྲན་འཛོལ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། སལ་ཆེར་ལྷ་སར་གཏན་ཆགས་
 བཞུགས་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་འགའ་ཞིག་བཙམས་པར་གྲགས། དུམ་ཁབ་རྩ་
 བཞེས་པར་སྤྲས་གསུམ་བྱུང་། ཁོང་གིས་རྒྱལ་པོའི་སྒྲ་སྒྲན་མཛོད་པའི་སྐབས་སུ་
 རྩེ་འབངས་ཀྱི་ནད་པ་རྣམས་ལ། སྒྲན་པ་དཀོན་པས་རྩས་ཐོག་རྩ་སྒྲན་བཅོས་བྱ་
 རྒྱུའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ནས། རང་གི་སྤྲས་རྣམས་ལ་གསེང་རིག་
 བསྐྱབས་ཏེ་རྩེ་འབངས་དཀྱུས་མའི་སྒྲན་པ་བྱེད་བཅུག །དེ་ལས་སྤྲས་ཆེ་བ་
 གཙང་སྟོད་རྩ་བཏང་བས་གཙང་གི་སྒྲན་པའི་བརྒྱད་པ་དར། འབྲིང་པོ་གཡོར་
 པོར་བཟངས་པས་སྟོ་རོང་གི་སྒྲན་པ་རྣམས་འཕེལ། རྒྱང་བ་ཡབ་ཀྱི་སྒྱུར་བཅར་
 པར་དམག་གི་སྒྲན་པ་བྱས་པར་གྲགས། སྐབས་དེར་བོད་ཁམས་ཡོངས་ན་སྒྲན་པ་
 ལ་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་གོང་རྩ་བཀུར་བའི་ཕྱིར་ན། ལྷ་ཆེ་ཞེས་ཅིས་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་
 ཅིང་ཡོད་སྟབས། བོད་ཀྱི་རིགས་བཟང་ཆེ་རྒྱུའི་བརྒྱད་པ་འགའ་ཞིག་སྟོབ་པར་
 འདོད་ཀྱང་མ་གནང་སྟེ། དམིགས་བསལ་རྩ་རྩེ་འབངས་མི་སེར་མཉམ་རྒྱུང་བ་
 རྣམས་ལ། སྒྲན་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཡོང་བའི་ཆེད་རྩ་རིགས་ངན་འབངས་མའི་
 བརྒྱད་པ་རྩུག་དང་། ལྷང་། སྤྱིགས། རྩོངས་ཞེས་པ་ན་གཞོན་སྤྱ་བཞི་ལ་སྒྲན་
 དབྱེད་སྟོབ་རྩ་བཅུག། མིང་ལ་འཆོ་བྱེད་སྒྲན་པ་ཞེས་བཏགས། རིགས་བཟང་
 ངན་དང་། ཐོབ་མཐོ་དམན་མེད་པ་མི་ཆང་མ་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་སྒྲན་བཅོས་བྱ་
 དགོས་པའི་བཀའ་བསྟོས། བྱ་དགའ་ལ་གཅིགས་ཆེན་དགྲ་དང་གཅིགས་རྒྱང་
 གསུམ་སྟེ་བཅུ་གཉིས་གནང་། གཅིགས་ཆེན་དགྲ་ཞེས་པ། སྒྲན་པའི་རིགས་སུ་
 རྩུར་པ་ནས་བཟུང་། གདུངས་བཅུན་པ། སྟོ་རིག་དང་ལྷན་པ། དམ་ཆོག་ལ་
 གནས་པ་བཅས་རང་གཤིས་སྟོན་སྟེ་ཆེ་བ་གསུམ། གསེང་རིག་གི་གཞུང་དོན་བཤད་
 མཁས་པ། མན་ངག་གནད་ཐོག་རྩ་རིག་མཁས་པ། ལག་ལེན་ལ་གོམས་ཤིང་
 གདེང་ཐོབ་པ་སྟེ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྟོན་སྟེ་ཆེ་བ་གསུམ།

བཙོན་འགྲུས་ཆེ་བ། འདོད་ལོག་སྤངས་པ། ཤེས་རྒྱུད་རྩལ་བ་བཅས་སྟོད་
 པའི་སྟོན་སྟེ་ཆེ་བ་གསུམ་བཅས་དགྲ།

གཅིགས་རྒྱང་གསུམ་ནི། འབྲུལ་པ་མེད་པའི་སྟོ་གཟེག་ཅན། སྟོགས་རིས་
 མེད་པའི་བྱམས་སེམས་ཅན། གཡོངས་བ་མེད་པའི་གཞན་དོན་ཅན། དེ་ལྟ་བུའི་
 རྒྱང་ཆོས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲན་པ་དེ་ནི། འགྲོ་བ་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་

དང་། རིག་འཛིན་དྲང་སྲོང་ནམས་ཀྱི་གདམས་ངག་གི་རྒྱད་པ་འཛིན་པའི་སྲས་ཡིན་པར་བཤད་དོ། །

རྒྱལ་པོ་མེས་ཨོག་ཚེ་སྐབས། སྐུ་གཤེན་རྩེ་ཤོད་བྲམ་གྱིས་བོད་ཀྱི་སྤྱན་པ་རྒྱ་ཕྱག་གར་མཁན་དང་། བྱང་པོ་ཅི་ཅི། བྱང་པོ་དམ་ཚུགས། ཅོག་ལ་སྤོན་ལབར་ཞེས་བྱ་བ་ནམས་ཀྱིས་སྤར་གྱི་སྤྱན་གཞུང་ནམས་དང་། རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག ། ཏ་ཟིག་བཅས་ཀྱི་སྤྱན་པ་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི། ཡིག་ཆ་དག་ལ་དབྱད་གཞི་བབྱང་ནས་གསོ་དབྱད་སོ་མ་རྩ་རྩེ་རྩེ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ལེའུ་བརྒྱ་བཙུ་བཙུ་པ་བཙུ་མས། རྒྱ་བཟའ་གྱི་མ་ཤིང་ཤོང་རྩོམ་སྤྱན་དུ་བྲིད་པའི་རྩ་ཤང་མ་རྩ་གྱིན་ད་དང་རྒྱ་ཕྱག་གར་མཁན། བྱང་པོ་ཅི་ཅི། ཅོག་ལ་སྤོན་ལམ་ལབར་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་དཔེ་ཆ་འགའ་ཞིག་བསྐྱར་བར་གྲགས། དེའི་ཆེ་སྐུ་གཤེན་རྩེ་ཤོད་བྲམ་གྱིས་ཁོམ་གྱི་ཡུལ་ནས་བེ་རི་ཅན་པ་ཤི་ལ་ཏ་བྱ་བ་དཔོན་སྤོབ་མང་པོ་བོས་ནས། ཁོ་ཆོའི་ཡོན་ཏན་ལ་རྒྱལ་པོ་རོ་མཆར་སྤྱེ་ཞིང་དབྱེས་ནས། ང་ཞི་མགོ་ནག་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་རྩེ་རུ་འབྱར་བས་སྤྱ་རྩེར་ཐོགས། ཞེས་གསུངས། བོད་འདིར་སྤྱན་པ་ལ་སྤྱ་རྩེ་ཞེས་པའི་མིང་དེ་ནས་ཐོགས་པར་གྲགས། དེ་ནས་ཅན་པ་ཤི་ལ་ཏ་རྒྱལ་པོའི་སྤྱ་སྤྱན་པར་བཀྱར་ཏེ་ཅིས་ཀྱི་ཡི་གེ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་གནང་། །

བེ་རི་ཅན་པ་ཤི་ལ་ཏ་ས་དུས་དེར་གསོ་རིག་གི་ཡིག་ཆ་རང་གིས་མཛད་པ་དང་། སྤར་ཡོད་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་ཡིག་ཆ་མང་པོའི་སྤྱིང་པོ་བསྐྱུས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱུས་པ་བཟའ་གྱི་སྤོབ་བྱར་བཞུགས་པ་ལ་ «སྤྱ་དབྱད་ཀྱི་གཞུང་འཆོ་བའི་མདོ་» ཞེས་གྲགས། སྤྱ་དབྱད་ཀྱི་གཞུང་ལའང་སྤྱ་དབྱད་རྒྱས་འབྱིང་བསྐྱུས་གསུམ་ཞེས་པ་ལས། སྤྱ་དབྱད་རྒྱས་པ་ལ། མ་གསུམ། བྱ་བཙུ་བཙུན། རྒྱན་མོང་མིན་པའི་གསང་བའི་བྱ་བཞི་བཅས་ལ་ཟེར། སྤྱ་དབྱད་འབྱིང་པོ་ནི། «བེ་བྱམ་སྐྱུག་པོ་» «ཏི་ཀ་ཡང་ཏིག་» གཉིས་ལ་ཟེར། «ཡི་གེ་དམར་རྒྱང་» རྩ་འགྲེལ་ཏིག་གསུམ་ལ་ཟེར། འབེ་ལོ་ཆོ་དབང་ཀྱན་བྱུང་གྱིས་མཛད་པའི་གསོ་རིག་ཆོས་འབྱུང་ལས། བཙན་པ་ཤི་ལ་ཏ་བོད་དུ་བཞུགས་ཏེ་སྲས་རྒྱུད་བྱང་བ་ལ་བེ་རི་ཅི་ཞེས་པའི་སྤྱན་པའི་རྒྱུད་ནམས་བྱང་བ་ཡིན་ལ། ཏ་ཟིག་གི་སྤྱན་པ་ག་ལེ་ནོས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ལ་བེ་རི་ཅི་ཞེས་པར་བཤད་པ་ནི་ནོར་བ་རྩེ། ཏ་ཟིག་ནི་དེ་ཡི་སྤྱད་དུ་ཏ་སྤྱིག་ཏེ་སྤྱ་

སྤྱི་དེང་སངས་རྒྱལ་ཉེར་གཤམ་པའི་ཡུལ་ཁམས་ཡིན་པས། རྒྱལ་ཚུགས་དང་རྒྱལ་
 ཚུགས་པ་ཞེས་བཤད་དེ། ཁ་ཆེའི་རྒྱལ་བྱང་ཚུགས་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཡོད་ཅས་
 གསུངས། རྒྱལ་ས་དབང་ནས་ལམ་ལུ་ཉེར་གཤམ། ༡་ཟིག་ཅེས་པ་དེང་རྒྱལ་ཐ་མེ་ཁི་
 སི་ཐན་(Tajikistan)ཟེར་བ་འདི་ཡིན་གསུངས་པ་དོན་རྒྱ་གཅིག་པར་སྤང་། འབེ་
 ལ་ཆེ་དབང་ཀྱན་བྱུང་གིས། ཁོམ་ནི་བོད་ཀྱི་བྱང་ཚུགས་སོག་པོའི་ཡུལ་ཏེ་སྤྱན་
 དཔུང་ཀྱང་རྒྱ་ནས་བྱང་བས་རྒྱ་ནག་པའི་ཡུགས་སུ་གཏོགས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་
 གསུངས་པ་འདི་ནི་དེང་རྒྱལ་ཞིན་ཅང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་རའོ་ཆམ་(若羌)
 ཞེས་པའི་གྲོང་འདི་ཡིན་ཞིང་གནའ་བོའི་རྒྱལ་སུ་ཡུལ་འདིར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་
 དང་འབྲེལ་བའི་རྗེས་སྤུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་ད་ལྟང་འང་གནས་ཡོད་པ་བཤད། །

བཅོམ་པ་ཤི་ལ་རྟེན་སྒྲིབ་རྒྱུ་དམར་པོ་རྒྱུར་བ་ལས་ཞང་ལྷ་མོ་གཟི་དང་། རྟོར་
 གཞིར་མེས་པོ། བྱང་ཏི་རྒྱ་ཉི་ཁ་བུ་གསུམ་ནི་མདོ་ཁམས་ཀྱི་སོ་ཁ་སྐྱུང་མཐའ་ཀྱི་
 དམག་གི་སྒྲུན་པ་ལོ་བཞི་བྱས། མདོ་ཁམས་སྐྱུང་དམག་རྣམས་ལ་སྒྲུན་བཅོས་ཀྱི་
 མཛེད་སྲིན་ཆེ་བར་བྱུང་པའི་བྱ་དགའ་ལ་དམག་ནས་བཏོན་ཏེ་རྒྱལ་པོའི་བླ་སྒྲུན་
 ཏུ་དབང་བསྐྱར། རྒྱལ་པོས་རྒྱུད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་། རྩ་བཅོས་མ་བུ་བཅུ་བརྒྱུ་
 ལག་ལེན་ཡི་གེ་དམར་རྒྱུད་བཅས་གནང་། རྒྱུད་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་བླ་སྒྲུན་ཏུ་དབང་
 བསྐྱར་གྲགས། ལྷག་པར་ཏུ་རྟོར་གཞིར་མེས་པོ་ལ་མགོ་དཔུང་། བྱང་ཏི་རྒྱལ་ཉི་
 ཁར་བུ་ལ་བྱང་ཁོག་། ཞང་ལྷ་མོ་གཟི་ལ་ཡན་ལག་གི་བཅོས་ཐབས་རྣམས་གནང་།
 དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཁྱིའི་རྟེན་སྒྲིབ་བཅོམ་གྱིས་རྒྱལ་སྲིད་ཐོག་མར་འཛིན་པའི་སྐབས་སུ་
 བླ་སྒྲུན་ཉང་བཅོམ་ཤི་ལ་དང་། བེ་ཇི་ཅན་པ་ཤི་ལ་རྟ་རྣམ་གཉིས་ལ་བཀའ་
 བསྐོས་ཏེ་རྒྱ་གར་ནས་སྒྲུན་པ་རྩམ་རྩ་ཆ་དང་། རྒྱ་ནག་ནས་མ་རུ་ཀྱིན་ད་གཉིས་
 གདན་དྲངས། སྒྲུན་དཔུང་རྟོར་ལ་བཀོ་སྐྱོར་མཛེད། དེ་ནས་པ་བླའི་སྒྲུན་པ་དེ་
 དག་གིས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་ཡིག་ཆ་ཐོར་བུ་རྣམས་སྟུགས་བསྐྱིགས་མཛེད་དེ་
 སྒྲུན་དཔུང་ཀྱི་བསྐྱོན་བཅོས་《རིན་ཆེན་སྐྱུངས་པའི་རྟོར་》ཞེས་མཚན་གསོལ་ནས་
 རྒྱལ་པོ་ལ་སྤུལ། རྒྱ་དཀར་ནག་དང་། ཁྱོམ་གྱི་སྒྲུན་པ་བཅས་གསུམ་པོ་ལ་སྤུལ་
 པའི་སྐས་གསུམ་ཞེས་མཚན་གསོལ། །

དེ་ནས་ཅན་པ་གི་ལ་ཉ་སྒྲུ་ན་བཤེས་པའི་སྐབས་སུ་རང་ལྷལ་དུ་འཕྱོན་ཁར་རང་
གི་སྤྱལ་གི་རི་ལ་གདམས་པ་ «བེ་བུམ་ནག་པོའི་» མྱོར་འཇལ་ཚད་དང་བཅས་པ་

དང་། ཅ་ར་ཀས་མཛད་ཟེར་བའི་ «དང་སྒྲིང་སྒྲིང་རྒྱུད་མགོ་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་གི་རྩ་བྱིད་སྒྲིང་གསུམ་» དང་། མགོ་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་འཛོམས་བྱ་དང་བཅས་པའི་བཅོས་ཐབས་ «བི་ཇི་འི་པོ་ཏི་ཁ་སེར་» ཏུ་གྲགས་པ་རྣམས་རྒྱལ་པོ་ལ་ལུལ། «བི་ཇི་འི་པོ་ཏི་ཁ་སེར་» ལ་མིང་གཞན་ «རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་ཡིག་འོད་འབར་» ཏུ་གྲགས། ཅན་པ་ཤི་ལ་ཏ་འདི་བྱི་སྒྲིང་གི་སྐབས་སུ་ཡིན་པ་ཐང་ཡིག་ཏུ་འང་ཡོད་དོ། ཞེས་འབེ་ལོ་ཆོ་དབང་ཀུན་བྱུང་གིས་གསུངས། །

དེའི་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ལཱའི་ཡུལ་གྱ་དག་ནས་སྤྲན་པ་མཁས་པ་མི་ལཱ་བོས་ཏེ། ཡུལ་སོ་སོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་རྣམས་སྟུགས་བསྐྱེམས་གནང་། རྒྱ་གྲུ་གུ་སེ་ཏེས་གི་མེ་བཅས་བཅོས། ཏོར་གྱི་ལུ་གན་བྱི་གཟིགས་ཀྱིས་ནི་གཏར་ཁས་བཅོས། ཞང་ཞུང་ཁུ་ལོད་ལུ་ཡན་དང་། བོད་ཀྱི་ཅོག་རོ་མང་རྗེ་གཉིས་ཀྱིས་ནི། སྤྲན་དང་གཏར་བསྟེགས་ཀྱིས་བཅོས། འ་ཞའི་ཐ་ན་རྒྱ་སྟེས་ནི་གནས་ཐམས་ཅད་དང་བྱད་པར་མེ་བཅས་བཅས་སོ། །སྐབས་དེར་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སྟོག་འཆོ་ཐབས་ཅམ་མ་ཟད། རྩོ་སྟུགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་བཅོས་པའི་གསོ་རིག་གྱུང་གསར་གཏོད་གནང་སྟེ། རྒྱལ་ཁམས་ལཱའི་མཁས་ཆོས་ཏ་དབྱེད་མེ་ལོང་སྒྲིང་གསུམ་སོགས། རྩོ་སྟུགས་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སྤྲན་གཞུང་གྱུང་འགའ་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་པར་སྤྲང་། དེ་དག་ལས་རྒྱ་གྲུ་གུ་སེ་ཏེ་དང་། ཏོར་ལུ་གན་བྱི་གཟིགས། ཞང་ཞུང་ཁུ་ལོད་ལུ་ཡན་གསུམ་ནི་དེང་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་ནས་ཡིན། བོད་ཀྱི་ཅོག་རོ་མང་རྗེ་ནི་ལྷོ་ཁ་ཡར་སྤྱངས་དང་། འ་ཞའི་ཐ་ན་རྒྱ་སྟེས་དེར་མཆོ་སྟོན་མོའི་ཉེ་འགམས་ནས་ཡིན། རྒྱལ་སྟོན་དམངས་གསུམ་ལ་གདམས་པ་ཕྱི་ལྟར་དམངས་ལ་གདམས་པ་རྩ་བ་འཕུལ་ལྟེ་ཞེ་གཉིས་སོགས་ཡིག་ཆང་མང་པོ་དང་། ནང་ལྟར་སྟོན་ལ་གདམས་པ་རྩ་བ་འགྲེལ་པ། གནད་ཡིག་སོགས་མང་པོ་དང་། གསང་བ་རྒྱལ་པོ་བཅོས་ལུགས་ལ། ཆེ་ཆོ་ལྟར་བཅོས་པ། རྒྱུང་ཆོ་ལྟར་བཅོས་པ། དམར་བྱིད་ལྟར་བཅོས་པ་གསུམ་སོགས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་གསལ་ཡང་། དཔེ་ཆ་འདི་དག་དེང་ཏུས་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆང་གང་གི་ནང་ཏུ་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག །

ཞང་བོད་གསོ་རིག་གི་རྒྱན་འཛིན་པ་བུ་རོ་ཅན་ནི། སྤྱི་ལོ་754པའི་ཤིང་རྩ་ལོར། གཙང་གི་སྟེ་མོ་བྱེ་ཐང་ཏུ་ཡབ་བ་གོར་དང་། ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སུ་སྐས་

གན་རྒྱ་ཐང་ཏུ་འབྱུངས། སྤྱི་ལོ་769ལོར་བསམ་ཡས་སྤྱ་བསྐྱར་སྤྱིར་བཙུགས་
 པའི་སྤྱ་བས་ཀྱི་ཐངས་དང་པོའི་སྤྱོད་མ་ཡིན། ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་མཆན་ལ་བེ་རོ་ཙུ་
 བ་གསེལ། དེའི་རྗེས་སུ་ཀུལ་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྡེ་བཙན་གྱིས་བོད་ཏུ་སང་མི་མི་
 བརྟན་རབ་ཏུ་བྱུང་བཙུག་པའི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཆན་ལ་
 བན་དེ་ཡི་ཤེས་ལྡེ་ཞེས་མཆན་གསེལ། དེ་ནས་ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་མདོ་དང་
 རྒྱགས་ཀྱི་གཞུང་མང་པོ་བོད་སྤྱད་བསྐྱར། བོན་གྱི་རིག་གཞུང་མང་པོ་རྒྱ་གར་
 ལུགས་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྐྱར་ནས་དར་སྤེལ་གཏོང་། མདོ་ལུགས་ཀྱི་
 གཞུང་རྣམས་བསྐྱར་པའི་མཚུག་བྱང་ཏུ། བན་དེ་ཡི་ཤེས་ལྡེ་ཞེས་སྐྱར་བ་པོའི་
 མཆན་དང་། རྒྱགས་ཀྱི་གཞུང་བསྐྱར་པའི་མཚུག་བྱང་ཏུ་བེ་རོ་ཙུ་བ་ཞེས་དང་།
 བོན་གཞུང་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྐྱར་པའི་མཚུག་བྱང་ལ་གན་རྒྱ་ཐང་ཏུ་ཞེས་
 སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་ཐང་ཡིག་ལས་གསལ། ལྷག་པར་ཏུ་བོན་གྱི་སྤྱན་རྩིས་སྤོར་གྱི་ཡིག་
 ཆ་དབུ་ཞབས་ཀྱི་དོན་རྣམས། ནང་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྐྱར་དེ་འཆད་ཉན་དང་
 དར་སྤེལ་གནང་། རྒྱ་ཁུན་སེལ་སྤོར་མེད་དང་། མིང་དོན་བརྟུན་དུ་རྣམ་ལུ་
 གཉིས་གསར་རྩོམ་མཛད། ཀུལ་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྡེ་བཙན་གྱི་དབུ་ཡི་མཆོད་གནས་
 དང་། ལྷའི་སྤྱན་པ་གཅིག་ཕྱོག་ཏུ་བྱུང་། །

སྤྱོད་དཔོན་བེ་རོ་ཙུ་ནས་བོན་གྱི་སྤྱན་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ནང་ཆོས་ལུགས་
 ཀྱི་རྣམ་པར་བསྐྱར་ནས་ཀུལ་པོའི་བླ་སྤྱན་རྣམས་ལ་གདམས་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ «ཤེས་
 བྱ་ཀུན་བྱུང་» ལས། །བེ་རོས་རྩིས་སྤྱན་བསྐྱར་སོགས་གཏེར་མའི་སྤྱོད། །འདྲོ་རོ་
 བེ་རི་མཐའ་བཞི་བླ་སྤྱན་བརྒྱད། །རྩིས་ལོ་ཆེན་བེ་རོ་ཙུ་ནས་ཆོས་བོན་རྩིས་སྤྱན་
 འདྲེས་མར་བསྐྱར་རོ་ཞེས་སོགས། གཏེར་མ་ཁ་ཅིག་གི་ཆོགས་སྤྱོད་ལ་ཁུངས་
 བཅོལ་ནས། བརྟག་པར་སྤྱ་བའི་བོད་གཞུང་མང་པོ་བེ་རོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱ་གཞུང་
 ཏུ་བཟུང་བ་སོགས་ནི་དཔྱད་ལྡན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཀག་བྱིན། ཞེས་བེ་རོས་
 ཙུ་ནས་སྤྱན་རྩིས་བསྐྱར་ཞེས་པ། དེ་ནི་བོན་གྱི་སྤྱན་རྩིས་རྣམས་འགོ་བརྟུན་དང་
 མཚུག་བྱང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྐྱར་བ་ཙམ་ལས་རྒྱ་གཞུང་བོད་ཏུ་བསྐྱར་
 བའི་དོན་མིན་པ། སྤྱན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་ཅིས་
 གསུངས། བེ་རོས་བོན་གྱི་རྩིས་སྤྱན་གྱི་གཞུང་རྣམས་བན་བོན་འདྲེས་མའི་རྣམ་
 པར་བསྐྱར་བ་དེ་དག་གི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་རྣམས་ཀུལ་པོའི་བླ་སྤྱན་ཏུ་བསྐོས་

པའི་ག་ལེ་ནོས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སྟུན་པ་འཛོལ་དང་། ཁྱོམ་གྱི་སྟུན་རྒྱུད་ཐོད་ཏུ་
བཞུགས་པའི་སྒྲ་སྟུན་བི་ངི་དང་། རྒྱ་ཀོང་ཙེ་ཡུལ་ནས་ཐེབས་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྒྲ་
སྟུན་གྱི་རྒྱུད་པ་མཐའ་བཞི་སྟོང་གསུམ་གང་བ་རྣམས་ལ་ཞང་ཐོད་གསོ་རིག་གི་
གཞུང་དང་། གདམས་ངག་ལག་ལེན་རྣམས་འཆད་སྟེལ་མཛད་། །

སྦྱར་སྐབས་འདིར་ཐོད་ཡུལ་སྟོང་སྟུན་བར་གསུམ་གྱི་ཐོད་སྟུན་མཁས་པ་
རྣམས་དབུས་སུ་འདུས་པ་དང་། རྒྱ་དཀར་ནག་དང་། ཁྱོམ་སོགས་ནས་ཀྱང་
སྟུན་པ་མང་པོ་ཐེབས་པ་རྣམས་ལ་སྟོབ་དཔོན་བའི་རོ་རྩ་ནས་ཐོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་
པའི་གཞུང་ལག་ལེན་འཆད་སྟེལ་བཀོ་སྟོང་གནང་ཞིང་། ཕན་ཚུན་རིག་གཞུང་
བརྗེ་རིས་གནང་བ་བཅས། ཐོད་ཏུ་གསོ་རིག་བསྟན་པ་ཤིན་ཏུ་དར་བའི་དུས་
སྐབས་ཤིག་ཡིན་པ་གསལ། མཐའ་བཞི་སྟོང་གསུམ་གང་བ་ནི། རྒྱལ་ཁམས་ལྗེའི་
སྟུན་པ་རྣམས་ལས་རྒྱ་གྲུ་གྲུ་སེ་ཐོའི་སྟུན་བརྒྱུད་ཡིན། ཐོད་གྱི་གསོ་རིག་ལ་རྒྱས་
ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ཏུ། “ཁྱི་སྟོང་ལྷེའུ་བཅན་གྱི་སྦྱོར་མཚུག་ཏུ་སྟུན་གྱིས་བཏབ་
པ་ལས་སྟར་ཡང་། མཐའ་བཞི་ཀའི་སྟུན་པ་རྣམས་སྟུན་འདྲེན་པའི་ཕོ་ཉ་བཏང་
ཡང་གཞན་རྣམས་མ་བྱོན་ལ། རྒྱ་ནག་ནས་སྟོང་གསུམ་གང་བ་བྱོན་ཏེ་ལམ་ཏུ་
《གསོ་བ་དཀར་པོ་ལམ་གྱི་སྟོན་མ་》 ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་མཛད་ནས་རྒྱལ་
པོ་ལ་སྟེལ་སུ་སུལ། གསོ་བའི་དབྱུང་བྱས་པས་སྟུན་དངས་པ་ན་མཐའ་བཞི་ཀའི་
སྟུན་པ་རྣམས་གྱི་གོ་ཚད་པར་འདུག་གསུངས་ནས། མཐའ་བཞི་སྟོང་གསུམ་གང་
བ་ཞེས་མཆོན་གསོལ་བར་གྲགས། བྱ་དགའ་ལ་གཡོར་སྟོང་ཏུ་ས་ཆ་གནང་ནས་
ཁབ་བཞེས་པ་ལས་མཐའ་བཞིའི་རྒྱུད་པ་རྣམས་བྱུང་ངོ་།” ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་
དོན་ཏུ་ཁྱི་སྟོང་སྐབས་སུ་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་སྟོང་གསུམ་གང་བ་བཅན་པོའི་
སྟུན་བཅོས་ཐེབས། དེ་ནས་ཁབ་བཞེས་ཏེ་གཡོར་སྟོང་ཏུ་གཏན་བཞུགས་གནང་
ཡོད་འདུག །

ས་བཅད་བཞི་པ། ཐོད་གྱི་གསོ་རིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོང་།

སྦྱེ་ལོའི་དུས་རབས་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་

(1171-1246) གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་མི་འདྲ་བ་བཞུགས་པ་གང་ཐོབ་

ཞུས་ཤིང་། རྒྱ་དཀར་ནག་དང་ཏ་ཟིག་མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་བསྐྱར་བཅམས་

གནང་བའི། གསོ་རིག་གི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ལ་དབྱུང་གཞིར་བབྱང་ཞིང་ཞིབ་

འཇུག་གནང་བ་དང་། རུས་མཚུངས་སུ་གསེང་རིག་རྒྱད་བཞི་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་
 ལེགས་བཅོས་དང་། ཁ་སྐྱོན་གནང་ཁིང་བྲིད་རྒྱན་སྟེལ། སྤྱི་ལོའི་རུས་རབས་བརྒྱ་
 གསུམ་པའི་ནང་གྲུབ་ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པས་ (1230-1309) རྒྱ་དཀར་དང་། ཨོ་རྒྱན་གྱི་
 དུལ་རྣམས་སུ་བྱོན་ནས། དངོས་ཁམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་ཨོ་
 རྒྱན་གྱི་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ལས་ཞུས། སྤྱིར་བོད་རུ་ཐེབས་པ་དང་སྤྲན་རྩལ་སོ་
 སོའི་རོ་དང་རུས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྟེ་ལྷགས་བརྒྱད་ཁམས་བརྒྱད་བསྟེགས་
 ཚུལ་དང་། དེལ་ཚུ་བཅོ་བརྒྱ་དང་རུག་འདོན་བྱེད་ཐབས་སོགས་བོད་ཀྱི་གསེང་
 རིག་ནང་རུ་སྤར་མེད་པའི་རིན་ཆེན་སྦྱོར་སྟེབས་བྱ་ཚུལ་སྟོར་མང་པོ་ཞིག་གསར་
 གཏོད་གནང་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ལོའི་རུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་འགོ་ལ་ཀམ་པ་སྦྱ་
 ཐེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་རྟོ་རྟེས་ (1284-1339) སྤྲན་རྩལ་གྱི་རིགས་རྣམས་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་གནང་སྟེ། རྟོ་རྟེས་བྱ་བརྒྱ་སོགས་རྟོ་སྤྲན་གྱི་རིགས་དང་། ཤིང་སྤྲན་།
 སྟོ་སྤྲན་། སྟོགས་ཆགས་གྱི་སྤྲན་སོགས་སྤྲན་སྟེ་བརྒྱད་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་
 གྱི་རོ་དང་། རུས་པ། ཞུ་རྟེས། ཡོན་ཏན་རྣམས་གསར་རུ་གཏན་ལ་ཐབས་ཏེ།
 སྤྲན་མིང་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་བཙམས་པར། གསེང་རིག་བརྒྱད་བཞིའི་
 བྱང་རུ་འཁོད་པའི་སྤྲན་རྩལ་ལས་ལྷབ་གཅིག་ཙམ་མང་བ་གསར་རུ་དོས་འཛིན་
 གནང་ཡོད་འདུག །

ས་བཅད་ལྷ་ལ། བྱང་རྒྱར་གཉིས་སུ་བྱེས་ནས་གསེང་རིག་དང་རྒྱས་བྱིན་ཚུལ།

དེར་རུས་ཡོངས་གྲགས་སུ་བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གི་རྒྱན་ལ་བྱང་རྒྱར་གཉིས་ཞེས་
 པ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པ་རེད། འདི་ནི་གསེང་རིག་བརྒྱད་བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་དེ་སྟོབ་
 དཔོན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ནས། བརྒྱད་དེ་བྱང་བ་ལ་ཟེར་བས་ཙ་བའི་ཆ་ནས་མི་
 འདྲ་བ་གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་རྣམས་གཉིས་འབྲངས་ཡུལ་དང་
 བཞུགས་ཡུལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། སྤྲན་རྩལ་དོས་འཛིན་གནང་
 ལྟངས་མི་འདྲ་བ་རེ་བཟུང་དང་། གཏར་ཁ་དང་མེ་བཅའི་གསང་མིག་དོས་
 འཛིན་བྱེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཤས་ཙམ་ཡོད་རེད། དེའང་བྱང་ལྷགས་ཞེས་པ་
 བོད་ཡུལ་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི། གཙང་ངམ་རིང་རུ་བྱང་པ་སྟེ་པའི་དཔོན་ཆ་དང་རྒྱ་
 འབྲངས་པའི་བྱང་པ་རྣམས་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་ (1395-1475) ཞེས་པ་བྱང་ཁིང་ཁོང་
 གིས་གསེང་རིག་ལ་འཆད་ཉན་དང་། གསར་བཙམས་གནང་བ་དེ་དག་རྒྱན་འཛིན་

དང་དར་སྤེལ་གནང་མཁན་གཙོ་བོར་སྤྲོས་མིའི་ཉི་མ་དང་། ལྷ་བཙུན་བཟ་ཤེས་
དཔལ་བཟང་དང་། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་ལ་སོགས་པ་ཡིན།

ཟུར་ལུགས་ཞེས་པ་བོད་ལུལ་ལྟ་སྟོགས་དྲུགས་པོ་ལ་ཐོག་ཟུར་མཁར་དུ་སྦྱ་
འབྲུངས་པའི་ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་རྩོམ་ཆེའམ་ཨ་བོ་ཚས་ཆེས་ (1445-1483) རྒྱུད་
བཞི་ལ་དཀའ་འགྲེལ་དང་། མཐའ་དབྱེད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་བཙུམས་པར་འཆད་
ཉན་གྱི་རྒྱུ་བསྐྱེད་མཁན་ལ་མཐར་ཕྱིན་གྱི་སྟོབ་མ་བཞི། ཕྱིན་རྒྱལ་བ་ཞུགས་
པའི་སྟོབ་མ་བརྒྱད། ཤེས་རབས་ཅན་གྱི་སྟོབ་མ་བཅུ་དྲུག བྲགས་པ་ཐོབ་པའི་
སྟོབ་མ་ཉི་ཤུ་བྱུང་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཟུར་མཁར་
མཉམ་ཉིད་རྩོམ་ཆེའི་ཚ་བོ་ཟུར་མཁར་སྟོ་གོས་རྒྱལ་པོས་ (1509-1573? ?) རྒྱུད་
བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དང་། རྒྱུད་བཞི་བཀའ་བསྟན་འགལ་སྔོངས་
སོགས་བཙུམས་ནས་འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུ་སྤེལ།

སྡེ་སྤྱི་དང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་སྟོགས་སོ་སོ་ནས་བོད་སྟན་མཁས་པ་མང་པོ་
གདན་དྲངས་ནས་ཟུར་མཁར་བའི་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས་རྒྱུད་
བཞིའི་འགྲེལ་པ་《བེའུ་རྩ་སྟོན་པོ་》གསར་བསྐྱེད་གནང་། ལུགས་དེའི་ཕྱིན་ལས་
པ་གཙོ་བོ་དེའུ་དམར་བསྟན་འཛིན་སུ་ཚོགས་ (1672) དང་། སི་དུ་ཚོས་ཀྱི་
འབྲུང་གནས་རྣམ་གཉིས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་སི་དུ་ཚོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱིས་སྦྱི་ལོ་
1754པ་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ཤིང་བྱི་ལོར་ཁམས་སྡེ་དགེ་དཔལ་སྤྱངས་
སུ་ལྷ་རིག་སྟོབ་སྤྱིང་ཞེས་པ་བཙུགས་ནས། དེའི་ནང་དུ་གསོ་རིག་འཆད་ཉན་
གནང་བས། ལྷན་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟན་པ་མཁས་པ་མང་པོ་ཐོན་པ་དཔོན་པོ་ཀམ་
ངེས་ལེགས། སྤྱིང་སྟན་བཟ་འབྲུམ་པ། སྟན་པ་གོང་སྤེལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།
འཇུ་མི་པམ་སོགས་སྤྱད་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟན་པ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་
ཟུར་ལུགས་བྲིད་རྒྱུ་སྤེལ་བ་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱུང་ཡོད། དེལ་
དམར་བས་བོད་ཁམས་ཡོངས་དང་རྒྱ་དཀར་ནག འཇང་ལུལ་སོགས་སུ་སྦྱས་
པའི་སྟན་རྣམས་རིགས་རྣམས་ལ། ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པ་གནང་མཐར་སྦྱི་ལོ་
1727པའི་མེ་ལུགས་ལོར། བསྟན་བཅོས་ཤེལ་གོང་དང་ཤེལ་བྱིང་གཉིས་བཙུམས།
དེའི་ནང་དུ། སྟན་རྣམས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཉིས་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་གོ་བཞི་དོས་འཛིན་
གནང་སྟེ་རོ་རུས་ལྷ་ཆེས་ཡོན་ཏན་རྣམས། རེ་རེ་བཞིན་གཏན་འབེབས་བྱས་

ཡོད་པ་འདི་ནི་དང་གི་བར་དུ། སོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲེལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲེལ་
རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་གསུངས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

ས་བཅད་རྒྱལ་པ། ལྷ་མ་ལོང་གི་ལྷན་པའི་གནས་ལྟངས།

སྒྲོན་མར་བོད་རྒྱ་ལ་ཕལ་ཆེར་གྱི་ཕ་ཡིན་ཞིང་སྒྲོན་ཁང་ཡང་ཕལ་ཆེ་བ་
དཔོན་པའི་ནང་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། བོད་ཀྱི་དཔོན་པ་ཟེར་བ་དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་
གཞན་གྱི་སྒྲོན་ཁང་དང་གཅིག་པར་གོ་ན་འགྲིགས་གྱི་མ་རེད། བོད་ཀྱི་དཔོན་པ་ནི་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོན་ཁང་ཡིན་པ་མ་ཟད། རིག་གནས་སློབ་
ལུགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་དང་། བད་པ་གསོ་བྱེད་སྒྲོན་ཁང་ཡང་དཔོན་པའི་ནང་རྒྱ་ཡོད་
པ་རེད། དེ་འདྲཱ་ཡིན་ཅིང་བོད་ལུགས་སྒྲོན་ཁང་བར་གསུམ་རྒྱ་གྲོང་ཆེ་རེའི་ནང་རྒྱ་
ཆེ་ཆུང་ལ་མ་སྟོས་པའི་དཔོན་པ་རེ་ཡོད་ལ། དཔོན་པ་རེའི་ནང་ལའང་ཆེ་ཆུང་
ལ་མ་སྟོས་པའི་སྒྲོན་བཅོས་བྱེད་ལུགས་རེ་ཡོད་པ་རེད། སྒྲོན་རྣམས་ཕལ་ཆེར་བོད་
ལུགས་རིང་འགྲོག་གཉིས་སུ་སྒྲུ་ཞིང་ཡོད་སྟབས། རྒྱས་རྒྱན་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོན་
མིང་སྒྲོན་རྣམས་བརྒྱས་ཏེ་སྒྲོན་པའི་ཆར་སྒྲེལ་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལ་ནད་པ་ལ་སྒྲན་ཡོན་ལུས་རྒྱ་ཡོད་
 མེད་གང་ལྟར་ཡང་སྒྲན་པས་སྒྲན་སྟེར་སྟོན་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེའང་ནད་པ་
 དེ་ལྷག་པོ་ཞིག་ཡིན་ན། སྒྲན་མང་ཉུང་ལ་མ་སྟོས་པ་སྒྲན་ཡོན་གསེར་དབུལ་རྩ་
 རྩོག་སྟོགས་འབྱུང་སྟོན་ཡོད་པ་དང་། བད་པ་དེ་ནོར་རྩལ་འབྱིང་ཅམ་ཡིན་ན་
 སྒྲན་ཡོན་གང་འཆོམས་ཤིག་དང་། བད་པ་ཏ་ཅང་དབུལ་པོ་ཡིན་ན་སྒྲན་ཡོན་
 ཡོན་སྟོན་ཡོད་མ་རེད། སྒྲན་དུས་སྟོང་གསེབ་སྒྲན་པ་དང་། དགོན་པའི་ནང་གི་
 སྒྲན་པ་དེ་དག་གིས་ཐེངས་རེར་སྒྲན་རིགས་གང་བཟོས་ཀྱང་རྒྱ་མ་བརྩུ་ལྷག་ལས་
 སྒྲན་སྟེང་བྱེད་ཅིང་མེད་སྟབས། སྒྲན་སྟོར་ཆོང་མ་ཆོད་ལྷན་ཚུལ་མཐུན་ཤ་སྟབས་
 ཡིན་པས་ནད་ལ་ཏ་ཅང་པན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་སྒྲན་བཟང་དུག་གི་
 རིགས་ཉུང་ཤས་ཅམ་རྒྱ་གར་ནས་ཉོ་བརྒྱབ་བྱ་དགོས་པ་ལས། སྒྲན་རྩལ་པལ་
 ཆེར་ཉེ་སྟོར་ཁིང་འཕྲོག་མི་སེར་རྣམས་ཀྱིས་སྟེལ་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས་སྒྲན་གྱི་རིན་
 བོང་ཡང་ཏ་ཅང་དམའ་པོ་ཡིན་འདུག །སྟབས་དེའི་དུས་ནད་པ་དབུལ་པོ་གང་
 འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། སྒྲན་རིན་སྟོང་མི་ཐུབ་པར་ནད་པ་གི་བ་རེད་ཟེར་བ་མ་སྲིད་
 པ་ཞིག་རེད། །

ལེའུ་གཉིས་པ།

འབྲུང་བ་བཞི་དང་ཉེས་པ་གསུམ་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། འབྲུང་བ་བཞི་བཤད་པ།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་གནང་བ་ལ་ཐོག་མར་འབྲུང་བ་བཞི་དང་། ཉེས་པ་གསུམ། གདགས་སྲིབ་གཉིས། སོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་བཅས་ཀྱི་ཐ་སྟངས་འདི་དག་གོ་བར་བྱ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེའང་འབྲུང་བ་ཉེས་པ་གང་ལ་ཟེར་ཞེན། དེ་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལོ་གཙོ་བོ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཐའ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་རྩལ་དེ་ལ་ཟེར། དེས་ནི་ཕྱི་སྟོན་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལའང་བྱབ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། རྩལ་རིགས་རྒྱུ་ཐ་ལའང་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་འདུས་ཀྱི་གོང་བྱ་ཞེས། འབྲུང་བ་བཞིའི་རྩལ་དེ་དག་ཆང་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། རྩལ་པ་མི་འདྲ་བའི་རྩལ་རིགས་བཞི་པོ་དེ་དག་སོ་སོ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་ལ། ས་རྩལ་དང་། རྩལ་རྩལ། མི་རྩལ། རྒྱུ་རྩལ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད་པ་རེད། དེའང་སྤྱི་ཞིང་མཁའ་གསལ་པའི་ངོ་བོ་ཅན་ཀྱི་མིང་ལ་ས་རྩལ་དང་། བརྒྱན་གཤེར་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅན་ལ་རྩལ་རྩལ། རྒྱུ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅན་ལ་མི་རྩལ། བསེལ་ཞིང་གཡོ་བའི་ངོ་བོ་ཅན་ལ་རྒྱུ་རྩལ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རྩལ་རིགས་བཞི་པོ་འདི་དག་གི་རྩལ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ། འབྲུང་བ་འདི་དག་པན་ཚུན་ཆ་མ་སྟོམས་ཞིང་རྣམ་པ་འགལ་འཕྲད་ཏུ་བྱུང་ན་སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་འཇིག་པའི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེའང་བཤད་རྒྱུ་ལས། ས་མེད་མི་འགྲུབ་རྒྱ་མེད་སྤྱད་མི་རུས། མི་མེད་མི་སྟོན་རྒྱུ་མེད་འཕེལ་མི་འགྱུར། བྱམ་མཁའ་མེད་པ་འཕེལ་བའི་གོ་མི་སྤྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། དེ་ལྟར་ཕྱི་སྟོན་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་བསྐྱེད་བྱེད་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་དངོས་པོ་རྣམས་

ཀྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་ངོ་བོ་བདག་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཡོད་པ་སྟེ།
 བྱི་མ་རྒྱུད་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། གསེ་བྱའི་སྒྲུན་
 ཡང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། གཉེན་པོའི་སྒྲུན་ཡང་འབྱུང་བ་བཞིའི་ངོ་བོ་ཉིད།
 ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །མིའི་
 ལུས་རྟེན་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་པ་མའི་ས་བོན་གཉིས་པོ་དེའང་ངོ་བོ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་
 མ་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་འདིའང་རང་གི་ངོ་བོ་འབྱུང་
 བ་བཞི་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ལུས་དེ་ལ་
 གནོད་བྱེད་ཀྱི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་པ། མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
 ངོ་བོ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་སྟེ། ལུས་ལ་གནས་པའི་འབྱུང་བ་
 བཞིའི་ཁམས་དེ་དག །འགལ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཆ་མ་སྟོམས་པར་བྱས་ཏེ། དེ་
 དག་ལས་གང་ཞིག་འཕྲེལ་བའམ། གང་ཞིག་ཟད་པ། ཡང་ན་དེ་དག་པན་ཚུན་
 གོ་འབྲུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ནད་སྣ་ཚོགས་འདི་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་
 འབྱུང་ཁམས་འཕྲེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་གྱིས་མནར་བའི་ནད་རིགས་དེ་དག་ཞི་
 བར་བྱེད་པ་ལ་ཡང་། དངོས་པོ་གཞན་གྱི་འབྱུང་བའི་རུས་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་
 ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན་འབྱུང་བ་མའི་ཁམས་འཕྲེལ་ནས་ཆ་བའི་ནད་རིགས་བསྐྱེད་པ་
 ལ། འབྱུང་བ་རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་རུས་པ་དང་ལྡན་པའི་བྱས་སྤྱོད་སྒྲུན་བཅོས་རྣམས་
 བརྟེན་ནས་ཁམས་སྟོམས་པར་བྱེད་དགོས་ཞིང་ཡོད་པ་དེ་ལ་མདོར་བསྡུས་ནས་
 བཤད་ན་གཉེན་པོ་ཞེས་བེད། དེར་བརྟེན་ལུས་ནད་གཉེན་པོ་གསུམ་ཀ་ངོ་བོ་
 བདག་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཞེས་བ་གསུམ་བཤད་པ།

འདིར་ཉེས་པ་གསུམ་ཞེས་པ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་ལ་བེད་ཞིང་། དེའང་
 འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་ཟིན་ཏིག་གཅིས་
 བཏུས་ལས། སྤྱིར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱ་ཉོན་མོངས་པ་རུག་གསུམ་
 ཡོད་པའི་དབང་གིས། འབྲས་བུ་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་ནད་ལྟན་སྤྱིས་སུ་གནས་ཏེ།
 དེའང་འདོད་ཆགས་ལས་རྒྱུ་ཞིང་། ཞེ་སྤང་ལས་མཁྱིས་པ། གཏི་མུག་ལས་བད་
 ཀན། དེ་དག་ཉེས་རེ་འདྲེས་པ་ལས་ལྡན་པ་དང་། གསུམ་ཀ་འདྲེས་པ་ལས་
 འདུས་པའི་ནད། ཤས་ཆེ་རྒྱུད་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མང་རུ་བྱུང་ཡང་མདོར་བསྡུས་

བཅོས་དགོས་ངེས་པ་ཡོངས་ཀྱི་བ་ཆེན་དང་བརྒྱ་ཙུ་གཅིག་ཏུ་གསུངས། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

འོ་ན་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཞེས་པ་དེའི་མཆན་གཞི་གང་ཞེ་ན། མིའི་
ལྷན་ལ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྣམ་རིགས། གཙོ་བོའི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན་གསུམ་
ཡོད་པ་དེ་ལ་བཟུང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

༡ རྒྱང་བཤད་པ། རྒྱང་ཞེས་པ་གཡོ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཏེ་མིའི་ལྷན་རྟེན་
ཀྱི་བ་པ་ལ་མེད་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ཞིག་སྟེ། དབྱུགས་འབྱེན་རྩལ་དང་། ལྷན་
འགྲུལ་བརྒྱུད། རྒྱགས་འབྱེན་པ། ཁམས་སྒྲིན་པ། དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་
སོགས་ཐུན་མོང་གི་རྣམས་པ་དང་། གཡ་ཏེ་རྒྱང་སྒྲོར་ནས་ལས་སུ་རུང་བ་བྱུང་ན་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷན་ལ་བདེ་དྲོད་འབར་བ་དང་། སེམས་ལ་
ཉམས་རྟོག་སྟེ་བ། འཆི་མེད་ཆེན་པོ་འཕང་བརྟེན་པ་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་
པའི་རྣམས་པ་མང་པོ་ཞིག་སྟོབ་སྟེ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱང་ལ་དབྱེ་ན་ལྷན་གྱི་ཆ་
ཐམས་ཅད་ལ་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བྱེད་པའི་ལ་གྱི་རྒྱང་དང་། ཤེས་པའི་རྟེན་
བྱེད་ཅིང་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་རྒྱང་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་
དང་། ལས་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་སྟོག་འཛིན། བྱེན་རྒྱ། བྱེད་བྱེད། མེ་མཉམ། ཐུར་
སེལ་དང་རྣམ་པ་ལྷ་ཡོད་པ་དེ་དག་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་འོག་ཏུ་འཆད་དོ། །

༢ མཁྲིས་པ་བཤད་པ། འདི་ནི་ལྷན་གྱི་དོན་སྟོན་གྱི་ཡ་གྲུལ་མཁྲིས་པ་དང་།
མིང་གཅིག་ཀྱང་དོན་ཏེ་ཅང་ཐ་དད་པ་སྟེ། འདིར་མཁྲིས་པ་ཞེས་པ་ལྷན་གྱི་ཆ་
ཐམས་ཅད་ལ་གནས་པའི་མེ་དྲོད་གྱི་མིང་ཡིན། མེ་དྲོད་ནི་ལྷན་གྱི་ཆ་ཤས་གཡ་
ཆེ་ཤོས་ཞིག་སྟེ། མདོར་བསྟུས་ན་མེ་དྲོད་ནི་མིའི་ཆོ་སྟོག་གི་རྟེན་གཞི་ཡིན་ཏེ།
དེས་ནི་ལྷན་གྱི་སྟོབས་དང་གཟི་མདངས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོར་བྱེད་
ཅིང་། ལྷན་ཀས་པའི་རྣམས་སུ་ལྷན་དྲོད་ཉམས་ཤིང་གཟི་མདངས་ཟད་འགྲོ་ཞིང་
ཡོད་པ་རེད། མེ་དྲོད་དེའི་རྟེན་གཙོ་བོ་སོ་བ་དང་། གཞན་ཡང་ལྷན་གསུངས་
བདུན་པོ་སོ་སོ་དང་། བྱེད་པར་བྱས་ལ་བརྟེན་ནས་དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་ཅིང་།
གཟི་མདངས་འཕེལ་བ་དང་ཆོ་སྟོག་བརྟན་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཉིད་
བྱེད་ལས་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་འཇུག་བྱེད་དང་། མདངས་བསྟུར། སྟེན་བྱེད། མཐོང་
བྱེད། མདོག་གསལ་ཏེ་ལྷ་ཡོད་པ་རེད། །

༡ བད་ཀན་བཤད་པ། བད་ཀན་ཞེས་པ་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པའི་
བརྒྱན་གཤེར་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་མིང་སྟེ། དེ་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་
ན་རྟེན་བྱེད་དང་། ལྷགས་བྱེད། ལྷོང་བྱེད། ཆོམ་བྱེད། འཕྱོར་བྱེད་བཅས་དབྱེ་
བ་ལྔ་ཡོད་ཅིང་། འདི་དག་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པ་འོག་ཏུ་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་
བཞག་སྐབས་སུ་བཤད་དོ། དེ་ལྟར་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྒྱུ་
པ་གཞན་ཏུ་མ་གྱུར་པར་རང་བཞིན་ཏུ་གནས་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་རྒྱ་དང་
རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་དེ་དག་འཕེལ་ཟད་འབྱུགས་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་པར་གྱུར་ན་རྒྱང་
མཁྲིས་བད་ཀན་ཞེས་པ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་བོད་སྐད་གཞུང་ཏུ་དངོས་པོའི་རྒྱས་པ་ལ་སོ་སོ་མ་ནིང་གསུམ་ཡོད་
པར། སོ་ཞེས་པ་དྲང་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཆོན་པའི་མིང་དང་། མོ་ཞེས་པ་ལྷོག་
སྟོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཆོན་པའི་མིང་། མ་ནིང་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་གང་གི་སྟོགས་
སུའང་མ་གཏོགས་པའི་དབྱས་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཆོན་པའི་ཐ་སྟངས་བཏགས་ཡོད་
པ་དང་དེའང་བརྟུས་ན། སོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བརྟུས་ནས་དྲང་སྟོགས་སོའི་
རྒྱས་པ་མཆོན་པའི་མིང་ལ་གདགས་དང་། ལྷོག་སྟོགས་སོའི་རྒྱས་པ་མཆོན་པའི་
མིང་ལ་སྟོབས་ཟེར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། གདགས་དང་སྟོབས་ཟེར་བ་འདི་ལ་
སྐབས་ཐོབ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། །

གདགས་སྟོབས་གོ་དོན་རེུ་མིག				
མིང་།		གོ་དོན།		
གདགས།	阳 positive	ཉིན་མོ།	སྟོ།	དྲོད། ཉིན་སྟོགས། ལྷོང་བ།
སྟོབས།	阴 Negative	མཆོན་མོ།	མོ།	བསིལ། སྟོབས་སྟོགས། ལྷན་པ།

ལེའུ་གསུམ་པ། ཚ་རྒྱུད་སྤོང་འབྲེལ་བཤད་པ།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ལྟ་བུ་ནི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་
འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེའང་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ཚ་བའི་སྤྱིང་པོ་རྣམས་
མདོར་ཉིལ་གྱིས་དྲིལ་ན་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད་དེ། ཚ་རྒྱུད་ལས།

ཚ་བ་གསུམ་ལ་འདྲིལ་བའི་སྤོང་པོ་དག།

གྱིས་པའི་ཡལ་ག་བཞི་བརྩ་ཚ་བདུན་སྟེ།

ལོ་འདབ་ཉིས་བརྒྱ་ཚ་བཞི་རྒྱས་པ་ཡི།

གསལ་བའི་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་སྟེ།

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ་རྒྱས་པར་འབྲེལ་ན་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་པོ་ཐམས་ཅད་
དང་དེའི་འབྲེལ་བཤད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་དོན་འདི་ལ་མ་འདུས་པ་
མེད་ཀྱང་། ད་ལན་འདིའི་སྤྱིང་དོན་མདོར་བསྟུས་པ་ཞིག་ཟུང་ན་མེད་པའི་ལྟོན་
ཤིང་དང་སྒྱུར་ནས་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་། བད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོད། གཉེན་པོའི་རྣམ་
གྲངས་རྣམས་རོ་སྟོང་ཁྱབ་པ་ལ།

ས་བཅད་དང་པོ། གནས་ལུགས་ནད་གཞིའི་ཚ་བ།

དེའང་ཐོག་མར་སྟུན་དབྱེད་འཇུག་པའི་ལུས་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཚོན་པའི་
ཚ་བ་འདི་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཏེ། བད་དང་ལུས་བྱངས་དྲི་མ་གསུམ་པོ་སོ་སོ་རང་
གི་ལྷང་ཚད་ལས་མ་འདས་ཤིང་རྣམ་པ་གཞན་དུ་མ་གྱུར་པར་ལུས་རྒྱ་ལྟར་གནས་
པའི་སྤོང་པོ་དང་། བད་དང་ལུས་བྱངས་དྲི་མ་གསུམ་པོ་འཕེལ་བྱེད་འཇུགས་
གསུམ་གྱིས་རྣམ་པ་གཞན་དུ་གྱུར་ཏེ། ལུས་འཛོམས་པ་བྱེད་པར་ལུས་ཆབ་རོམ་
ལྟར་གནས་པའི་སྤོང་པོ་གཉིས་སོ།

གཅིག་ རྣམ་པ་མ་གྱུར་པ་ལུས་ཀྱི་སྤོང་པོ།

རྣམ་པ་མ་གྱུར་པ་ལུས་རྒྱ་ལྟར་གནས་པའི་སྤོང་པོ་འདི་ལ་ཡལ་ག་རྣམ་པ་
གསུམ་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་བད་ཀྱི་ཡལ་ག་ཞེས་པ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་
མཚོན་བྱེད་དང་། གཉིས་པ་ལུས་བྱངས་བདུན་མཚོན་བྱེད་གསུམ་པ་དྲི་མ་

གསུམ་མཚོན་བྱེད་བཅས་ཡིན་ནོ། །

ནད་ཀྱི་ཡལ་ག །ལུས་གནས་པར་བྱེད་པའི་ནད་ཀྱི་ཡལ་ག་འདི་ལ་ལོ་མ་བཅོ་
ལྔ་ཡོད་པ་ནི་རྒྱང་རིགས་ལྔ་དང་། མཁྲིས་པ་རིགས་ལྔ། བད་ཀན་རིགས་ལྔ་
བཅས་མཚོན་བྱེད་དོ། དེ་ལས་དང་པོ་རྒྱང་གི་ལོ་མ་ལྔ་ནི། ༡ རྒྱང་སྟོག་འཛིན་སྒྱི་
བོར་གནས་པའི་ལོ་མ། ༢ རྒྱང་གྲུན་རྒྱ་བྱང་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ།

༣ རྒྱང་བྱབ་བྱེད་སྒྲིང་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༤ རྒྱང་མེ་མཉམ་པོ་བ་ལ་གནས་
པའི་ལོ་མ། ༥ རྒྱང་ཐུར་སེལ་གཞང་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ་དང་ལྟོ། །

གཉིས་པ་མཁྲིས་པའི་ལོ་མ་ལྔ་ནི། ༦ མཁྲིས་པ་འབྱུ་བྱེད་པོ་བའི་གནས་ལྷ་
དང་མ་ལྷ་བའི་བར་ན་གནས་པའི་ལོ་མ། ༧ མཁྲིས་པ་མདངས་བསྐྱར་མཚིན་པ་
ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༨ མཁྲིས་པ་སྐྱབ་བྱེད་སྒྲིང་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༩ མཁྲིས་
པ་མཐོང་བྱེད་མིག་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༡༠ མཁྲིས་པ་མདོག་གསལ་པགས་པ་
ལ་གནས་པའི་ལོ་མ་དང་ལྟོ། །

གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་ལོ་མ་ལྔ་ནི། ༡༡ བད་ཀན་རྟེན་བྱེད་བྱང་ལ་གནས་
པའི་ལོ་མ། ༡༢ བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་པོ་བ་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༡༣ བད་ཀན་ཐུང་
བྱེད་ལྷེ་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ། ༡༤ བད་ཀན་ཚིམ་བྱེད་མགོ་ལ་གནས་པའི་ལོ་
མ། ༡༥ བད་ཀན་འབྱོར་བྱེད་ཚིག་མིག་ཀྱན་ལ་གནས་པའི་ལོ་མ་དང་ལྔ་བཅས་བཅོ་
ལྔ་ཡོ། །

ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་ཡལ་ག །ལུས་སྒྲིན་པར་བྱེད་པ་ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
བདུན་ཡོད་པར། ༡༦ ཟས་ཀྱི་བརྒྱད་ཐོག་མ་དྲངས་མའི་ལོ་མ། ༡༧ དྲངས་
མའི་དྲངས་མ་ཁྲག་གི་ལོ་མ། ༡༨ ཁྲག་གི་དྲངས་མ་ཤའི་ལོ་མ། ༡༩ ཤའི་དྲངས་
མ་ཚིལ་གྱི་ལོ་མ། ༢༠ ཚིལ་གྱི་དྲངས་མ་རུས་པའི་ལོ་མ། ༢༡ རུས་པའི་དྲངས་
མ་རྒྱང་གི་ལོ་མ། ༢༢ རྒྱང་གི་དྲངས་མ་ཁྱབ་པའི་ལོ་མ་དང་བདུན་ནོ། །

དྲི་མའི་ཡལ་ག །ལུས་རྒྱངས་དྲངས་པར་བྱེད་པ་དྲི་མའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
གསུམ་ཡོད་པར། ༢༣ དྲི་མ་བཤང་གི་ལོ་མ། ༢༤ དྲི་མ་གཅིན་གྱི་ལོ་མ། ༢༥ དྲི་
མ་རྩལ་གྱི་ལོ་མ་དང་གསུམ་བཅས་བསྟོམས་པས། ལོ་འདབ་ཉེར་ལྔ་ནི་ནད་མེད་
པའི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་ནོ། །

གཉིས། རྣམ་པ་སྒྱུར་པ་ནད་ཀྱི་སྤོང་པོ།

ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་ནད་ཀྱི་སྤོང་པོ་ལ་ཡལ་ག་རྣམ་པ་དགུ་ཡོད་པ་ནི།
ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་འཇུག་སྒོ་རྣམས་མཆོན་བྱེད་ཡིན་ནོ། །

རྒྱུ་ལལ་ག །ནད་སྤྱིད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པར།
༡༩ རྒྱ་འདྲོད་ཆགས་ཀྱིས་རྒྱུད་སྤྱིད་པའི་ལོ་མ། ༢༠ རྒྱ་ཁེ་སྤང་གིས་མཁྱིས་པ་
སྤྱིད་པའི་ལོ་མ། ༢༡ རྒྱ་ལུ་ཉིག་གིས་བད་ཀན་སྤྱིད་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

རྒྱུ་ལལ་ག །ནད་སྤྱིས་པའི་རྒྱུ་མཆོན་པའི་ལལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཞི་ཡོད་
པར། ༢༢ རྒྱ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་མཆོན་པའི་ལོ་མ། ༢༣ རྒྱ་སྤོང་ལྷག་ལོག་པ་
མཆོན་པའི་ལོ་མ། ༢༤ རྒྱ་ལྷག་ལོག་པ་མཆོན་པའི་ལོ་མ། ༢༥ རྒྱ་སྤོང་
ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་མཆོན་པའི་ལོ་མ་དང་བཞིའོ། །

འཇུག་སྒོའི་ལལ་ག །ནད་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་མཆོན་པའི་ལལ་ག་ལ་ལོ་མ་དྲུག་ཡོད་
པར། ༢༦ བགས་ལ་གྲམ་པའི་ལོ་མ། ༢༧ རྒྱ་ལྷག་པའི་ལོ་མ། ༢༨ རྒྱ་སྤོང་པའི་
ལོ་མ། ༢༩ རྒྱ་ལྷག་པའི་ལོ་མ། ༣༠ རྒྱ་སྤོང་པའི་ལོ་མ། ༣༡ རྒྱ་སྤོང་
པའི་ལོ་མ་དང་དྲུག་གོ། །

གནས་ཀྱི་ལལ་ག །ནད་སོ་སོའི་གནས་མཆོན་པའི་ལལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་
ཡོད་པར། ༣༢ བད་ཀན་སྤྱིད་པ་ལ་བརྟེན་སྤྱིད་ན་གནས་པའི་ལོ་མ། ༣༣ མཁྱིས་
པ་མཆོན་མཁྱིས་ལ་རྟེན་བར་ན་གནས་པའི་ལོ་མ། ༣༤ རྒྱུད་གི་དབྱི་རྒྱུད་ལ་
བརྟེན་སྤྱིད་ན་གནས་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

ལམ་གྱི་ལལ་ག །ནད་སོ་སོར་རྒྱ་བའི་ལམ་མཆོན་པའི་ལལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཅོ་
ལྔ་ཡོད་པར་དང་པོ་རྒྱུད་ལམ་མཆོན་པའི་ལོ་མ་ལྔ་ནི། ༣༥ རྒྱུད་ལུས་བྱུངས་
བདུན་གྱི་ནང་ནས་རྒྱུ་བའི་ལོ་མ། ༣༦ རྒྱུད་དབང་པོ་ལྷའི་ནང་ནས་
རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༣༧ རྒྱུད་པགས་པའི་རིག་བྱའི་དབང་པོ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ།
༣༨ རྒྱུད་དོན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱིད་སྤོང་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༣༩ རྒྱུད་སྤོང་རྣམས་
ཀྱི་ནང་ནས་ལོང་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ་དང་ལྔ། །

གཉིས་པ་མཁྱིས་པ་རྒྱ་ལམ་མཆོན་པའི་ལོ་མ་ལྔ་ནི། ༤༠ མཁྱིས་པ་ལུས་བྱུངས་
རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁྱེད་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༤༡ མཁྱིས་པ་དྲི་མ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་
རྒྱུ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༤༢ དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་མིག་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ།

༥༠ རོན་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་མཆོན་པ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༥༡ རོན་རྒྱལ་གྱི་ནང་
ནས་མཁྱིས་པ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ་དང་ལྟོ། །

གསུམ་པ་བད་ཀན་རྒྱ་བའི་ལམ་མཆོན་པའི་ལོ་མ་ལྟོ་ནི། ༥༢ བད་ཀན་ལུས་
བྱངས་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་དྲངས་མ། ༥༣ ཆོལ། ཀླང་། ལུ་བ་བཅས་ལ་རྒྱ་བའི་
ལོ་མ། ༥༤ བད་ཀན་གྱི་རྒྱ་མ་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་བཤད་གཅིག་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ།
༥༥ དབང་པོ་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་ལྷེ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༥༦ རོན་རྒྱལ་གྱི་ནང་
ནས་སྒྲི་མཆོར་མཁའ་མ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ། ༥༧ རོན་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་པོ་བ་
དང་། རྒྱང་པ་ལ་རྒྱ་བའི་ལོ་མ་ལྟོ་བཅས་བཅོལ་ལོ། །

ལྷང་རུས་གྱི་ཡལ་ག །ལྷང་བའི་རུས་མཆོན་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་དགུ་ཡོད་
པ་ལ་དང་པོའི་ན་སོའི་ལོ་མ་གསུམ་ནི། ༥༨ ཀས་པ་རྒྱང་མི་རྒྱང་ནད་དང་འཕྲད་
ཆོན་སོས་ཉེན་པའི་ལོ་མ། ༥༩ དར་མ་མཁྱིས་པའི་མི་མཁྱིས་ཆད་དང་འཕྲད་ཆོ་
ན་སོས་ཉེན་པའི་ལོ་མ། ༦༠ བྱིས་པ་བད་ཀན་མི་ལ་བད་ཀན་གྲང་ནད་དང་
འཕྲད་ཆོན་སོས་ཉེན་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

གཉིས་པ་ཡལ་གྱི་ལོ་མ་གསུམ་ནི། ༦༡ ངད་ཅན་གྲང་བ་རྒྱང་གིས་ཉེན་པའི་
ཡལ་གྱི་ལོ་མ། ༦༢ རྒྱལ་ས་ཆ་གདུང་ཆེ་བ་མཁྱིས་པས་ཉེན་པའི་ཡལ་གྱི་ལོ་མ།
༦༣ རྒྱན་ཅན་རྒྱལ་པ་བད་ཀན་ཉེན་པའི་ཡལ་གྱི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

གསུམ་པ་རུས་གྱི་ལོ་མ་གསུམ་པ་ནི། ༦༤ རྒྱང་ནད་དབྱར་རུས་དགོང་དང་
ཐོ་རངས་ལྷང་བའི་ལོ་མ། ༦༥ མཁྱིས་པ་སྟོན་རུས་ཉེན་གྲང་མཆོན་གྲང་ལྷང་
བའི་ལོ་མ། ༦༦ བད་ཀན་དབྱིད་རུས་སྟོད་དང་སྟོད་ལྷང་བའི་ལོ་མ་བཅས་
དགུའོ། །

འབྲས་བུའི་ཡལ་ག །ནད་གྱི་འབྲས་བུ་སྟོག་གཅོད་ནད་དགུ་མཆོན་པའི་ཡལ་
ག་ལ་ལོ་མ་དགུ་ཡོད་པར། ༦༧ ཆོལས་བསོད་ནམས་ཏེ་འཆོ་བའི་རྒྱ་གསུམ་བྱད་
པའི་ལོ་མ། ༦༨ ནད་ཆ་གྲང་གཉིས་གཉིས་འདོམས་པར་གཅིག་བཅོས་ན་གཅིག་
སྒྲིས་པས་གཉེན་པོ་ཀུན་མི་ལེན་པའི་ཕྱིར་ན་འདུ་བ་གཤེད་རུ་བབས་པའི་ལོ་མ།
༦༩ ཆོ་བའི་ནད་ལ་རྟོད་བརྟེན་པའམ་གྲང་བའི་ནད་ལ་བསེལ་བརྟེན་པ་སྟེ་སྒྱུར་
བ་མཚུངས་པའི་ལོ་མ། ༧༠ གཉེན་པའི་ནད་རྒྱལ་སྟུ་ནད་དམ་མཆོན་པོག་པ་
གནད་རུ་བབས་པའི་ལོ་མ། ༧༡ རྒྱང་ནད་བཅོས་ཕྱིས་ཏེ་རུས་ལས་འདས་པས་

ས་བཅད་གཉིས་ལ། རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་ཚ་བ།

གསེང་ལྷུ་ལ་གང་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་དབྱེད་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ཐོག་མར་ནད་རོས་
འཛིན་བྱེད་དགོས་ཕྱིར་རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་ཚ་བ་ལ་བསྐྱབ་དགོས་སོ། དེའང་
ནད་དང་། རྟགས་གཉིས་མེད་དུ་བའི་ཚུལ་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པར་
མཆོན་པའི་རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་ཚ་བ་འདི་ལ། ནད་དང་ལུས་གཟུངས་དྲི་མ་
གསུམ་པོའི་གནས་ལུགས་དང་། ལྷང་ཆོད་སོགས་བརྟག་པར་མིག་གི་བཟླ་བ་ལྷེ་
དང་རྒྱ་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ་དང་། ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནམས་སྒྲུབ་པ་ལ་བར་
སྒྱུར་པའི་འཕྲིན་པ་ལྟ་བུ་ནི་ཚ་ཡིན་པས་སོར་མོས་རེག་པ་ཚ་ལ་བརྟག་པ་མཆོན་
པའི་སྤྲོད་པོ། རྒྱ་འབྲས་འགལ་བ་མི་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ནད་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་།
ལྷུ་དུས་ནམས་འདྲི་ཞིང་བརྟག་པར་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ་དང་གསུམ་མོ། །

གཅིག །ལྷ་བའི་སྤྲོད་པོ།

མིག་གིས་བཟླ་བའི་སྤྲོད་པོ་འདི་ལ་ལྷེ་ལ་བརྟག་པ་མཆོན་པའི་ཡལ་ག་དང་།
རྒྱ་ལ་བརྟག་པ་མཆོན་པའི་ཡལ་ག་སྟེ་གཉིས་ཡོད་པ་ལ།

ལྷེ་ལ་བཟླ་བའི་ཡལ་ག ལྷེ་ལ་བཟླ་བའི་ཡལ་ག་འདི་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པ་
ལས། ༥ རྒྱང་ལྷེ་དམར་ཞིང་སྐམ་ལ་རྩུབ་པའི་ལོ་མ། ༧ མཁྱིས་ལྷེ་བད་ཀན་རྒྱ་
སེར་མཐུག་པོས་གཡོག་པའི་ལོ་མ། ༧ བད་ཀན་རྒྱ་སྟེག་མདངས་མེད་འཇམ་ལ་
ཆོན་པར་བསྟན་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

རྒྱ་ལ་བཟླ་བའི་ཡལ་ག །རྒྱ་ལ་བཟླ་བའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།
༧ རྒྱང་གི་རྒྱ་ནི་རྒྱ་འདྲ་ལྷ་བ་ཆེ་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ། ༧ མཁྱིས་པའི་རྒྱ་ནི་
དམར་སེར་དྲི་མ་དུག་པར་བསྟན་པའི་ལོ་མ། ༧ བད་ཀན་རྒྱ་ནི་དཀར་ལ་དྲི་
ཆངས་རྒྱང་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

གཉིས། རེག་པའི་སྤྲོད་པོ།

སོར་མོས་རེག་པའི་སྤྲོད་པོ་ལ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་ཀྱི་ཚ་མཆོན་བྱེད་
ལ་ཡལ་ག་གསུམ་དང་ཡལ་ག་རེ་ལ་ལོ་མ་རེ་བསྟན་ཡོད་པར།

རྒྱང་རྩེ་ཡལ་ག །རྒྱང་གི་ཚ་ལ་རེག་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཅིག ༧ རྒྱང་
གི་ཚ་ནི་རྒྱལ་སྤྲོད་སྐབས་སུ་སྤྲོད་པའི་ལོ་མ་གཅིག །

མཁྱིས་རྩའི་ཡལ་ག །མཁྱིས་པའི་རྩ་ལ་རེག་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཅིག
༡༤ མཁྱིས་པའི་རྩ་ནི་མཁྱོགས་རྒྱས་གིས་པར་འཕར་བའི་ལོ་མ།

བད་ཀན་རྩའི་ཡལ་ག །བད་ཀན་རྩ་ལ་རེག་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཅིག
༡༥ བད་ཀན་རྩ་ནི་བྱིང་རྒྱུད་དལ་བར་འཕར་བ་བསྟན་པའི་ལོ་མ།

གསུམ། གྲི་བའི་སྤྱོད་པོ།

གྲི་བའི་སྤྱོད་པོ་འདི་ལ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། བ་ལུགས། ཟས་སྦྱོད་གྱི་ཕན་
གཞོད་རྣམས་མཆོན་པའི་ཡལ་ག་གསུམ་ཡོད་པར།

སྤྱོད་རྒྱུན་གྱི་ཡལ་ག །ནད་སྤྱོད་རྒྱུན་གྲི་བའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པར།
༡༦ ཡང་ལ་རྩལ་པའི་ཟས་སྦྱོད་གྱིས་རྒྱུང་སྤྱོད་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ། ༡༧ རྩ་
ཞིང་ཆ་བའི་ཟས་སྦྱོད་གྱིས་མཁྱིས་པ་སྤྱོད་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ། ༡༨ ལྷི་ལ་རྩལ་
པའི་ཟས་སྦྱོད་གྱིས་བད་ཀན་སྤྱོད་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

བ་ལུགས་གྱི་ཡལ་ག །བ་ལུགས་གང་ལྟར་གྲི་བའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ཉེར་གསུམ་
ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་རྒྱུད་གི་བ་ལུགས་མཆོན་པའི་ལོ་མ་དགུ་ནི། ༡༠༡ གཡལ་
ཞིང་འདར་བའི་ལོ་མ། ༡༠༢ བྱ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལོ་མ། ༡༠༣ གྲང་བྱམ་བྱེད་པའི་
ལོ་མ། ༡༠༤ དབྱིད་དང་སྤྱོད་པ་རུས་ཆོག་མ་ལུས་ན་བའི་ལོ་མ། ༡༠༥ གཟེར་
བ་ངེས་མེད་དུ་འཕོ་བའི་ལོ་མ། ༡༠༦ སྤྱོད་སྦྱག་བྱེད་པའི་ལོ་མ། ༡༠༧ དབང་པོ་
མི་གསལ་བའི་ལོ་མ། ༡༠༨ ཤེས་པ་འཆུབ་པའི་ལོ་མ། ༡༠༩ བཀྲེས་རུས་ན་བའི་ལོ་
མ་དང་དགུ་ལོ། །

གཉིས་པ་མཁྱིས་པའི་བ་ལུགས་མཆོན་པའི་ལོ་མ་ལྷ་ནི། ༡༡༠ ཁ་ཁ་བའི་ལོ་
མ། ༡༡༡ མགོ་ན་བའི་ལོ་མ། ༡༡༢ ཤ་རྩོད་ཆ་བའི་ལོ་མ། ༡༡༣ ལུས་སྦྱོད་
གཟེར་བའི་ལོ་མ། ༡༡༤ ལྷ་རྒྱུས་ན་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ་དང་ལྷ་ལོ། །

གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་བ་ལུགས་མཆོན་པའི་ལོ་མ་དགུ་ནི། ༡༡༥ དང་ག་མི་
བདེ་བའི་ལོ་མ། ༡༡༦ ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བའི་ལོ་མ། ༡༡༧ སྦྱག་པར་བྱེད་པའི་
ལོ་མ། ༡༡༨ ཁ་མངལ་བའི་ལོ་མ། ༡༡༩ བ་འཆོང་བའི་ལོ་མ། ༡༢༠ སྦྱགས་པར་
བྱེད་པའི་ལོ་མ། ༡༢༡ ལུས་སེམས་སྦྱི་བའི་ལོ་མ། ༡༢༢ ལྷི་ནད་གཉིས་ཀ་གྲང་བའི་
ལོ་མ། ༡༢༣ ཟོས་རྒྱུས་མི་བདེ་བར་བསྟན་པའི་ལོ་མ་དང་ཉེར་གསུམ་མོ། །

གོ་མས་པའི་ཡལ་ག །ཟས་སྦྱོད་གོ་མས་པ་འདི་བའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་

ཡོད་པར། ༡༢༥ ལྷུ་མ་བརྩུད་ལ་སོགས་རྒྱང་ལ་ཕན་པར་བྱེད་པའི་ལོ་མ། ༡༢༥
བསིལ་བ་ལ་སོགས་པས་མཁྲིས་པ་ལ་ཕན་པར་བརྩུན་པའི་ལོ་མ། ༡༢༥ རྩོ་བ་ལ་
སོགས་པས་བད་ཀན་ལ་ཕན་པར་བརྩུན་པའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

དེ་ལྟར་བརྩུ་བའི་སྤྲོད་པོ་ལ་ཡལ་ག་གཉིས། ལོ་མ་དུག །རིག་པའི་སྤྲོད་པོ་ལ་
ཡལ་ག་གསུམ། ལོ་མ་གསུམ། རྩོ་བའི་སྤྲོད་པོ་ཡལ་ག་གསུམ། ལོ་མ་ཉེར་དགུ་
སྟེ་བསྟོན་པས་ངོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་ཙ་བ་འདི་ལ་སྤྲོད་པོ་གསུམ། ཡལ་ག་
བརྩུད། ལོ་མ་སོ་བརྩུད་ཀྱིས་བརྩུན་དོ། །

འདིར་གསལ་བཤད་རྒྱུ་ཟད་ཆུང་གོས་པར། བེ་སྟོན་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས་
གྲིས་པའི་ལྷ་ས་སྟུན་ཅིས་ཁང་གི་ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་འགོལ་གྱི་དཔེ་རིས་ནང་དུ། རྩོ་བའི་
སྤྲོད་པོ་ཡལ་ག་གསུམ་ལ། ༡ རྒྱང་གི་ཡལ་ག་ ༢ མཁྲིས་པའི་ཡལ་ག་ ༣ བད་ཀན་
གྱི་ཡལ་ག་དང་གསུམ་ཞེས་སྟེས་ནས། རྒྱང་གི་སྤྲོད་ཆེན། བ་ལུགས། གོམས་པ་
གསུམ་གཅིག་དུ་རྩིས་བའི་ལོ་མ་བརྩུ་གཅིག་དེ་རྒྱང་གི་ཡལ་ག་ལ་བཀོད། མཁྲིས་
པའི་གསུམ་པོ་གཅིག་དུ་རྩིས་བའི། ལོ་མ་བརྩུན་དེ་མཁྲིས་པའི་ཡལ་ག་ལ་བཀོད།
བད་ཀན་གྱི་གསུམ་པོ་གཅིག་དུ་རྩིས་བའི། ལོ་མ་བརྩུ་གཅིག་པོ་དེ་བད་ཀན་གྱི་
ཡལ་ག་ལ་བཀོད་ནས་གྲིས་འདུག་པ་འདི་ཉིད་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་ཆོག་དང་མི་མཐུན་
སྟེ། ཙ་རྒྱུད་ལས། རྩོ་བ་སྤྲོད་ཆེན་བ་ལུགས་གོམས་པ་གསུམ། ཞེས་རྩོ་བའི་སྤྲོད་
པོ་ལ་ཡོད་པའི་ཡལ་ག་གསུམ་པོའི་མིང་དངོས་སུ་བརྩུན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདིར་
དེུ་དམར་བརྩུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇེད་པའི་ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་འགོལ་དེ་རྒྱུད་
དོན་དང་མཐུན་ཆེ་བར་སྤྲོད་བས་དེ་ལྟར་དུ་འགོལ་བ་ཡིན། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཙ་བ།

དེ་ལྟར་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་གནད་དེ་དག་གང་ཡིན་ངོས་ཟིན་ནས་གཉེན་པོས་
གཞོམ་པར་བྱེད་པ་ལ། གཉེན་པོ་ཉི་མ་ལྟ་བུ་དང་ནད་བ་མོ་ལྟར་གནས་པར་
མཆོན་པའི་གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཙ་བ་དེ་ལ། འཆོ་བ་ཟས་སྟོན་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ།
དུག་དལ་སྟོད་ལམ་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ། ཞི་སྟོང་སྟུན་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ། འཇམ་
རྩུབ་དབྱུང་མཆོན་པའི་སྤྲོད་པོ་བཅས་བཞིའོ། །

གཅིག །འཆོ་བ་ཟས་ཀྱི་སྤོང་པོ།

རྒྱུད་ཟས་ཀྱི་ཡལ་ག །རྒྱུད་སེལ་བ་ཟས་ཀྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་དགུ་ཡོད་པ་ལས།
 ༡༢༧ རྟ་ཤའི་ལོ་ཤ་མཆོན་པའི་ལོ་མ། ༡༢༨ བོང་ཤའི་ལོ་ཤ་མཆོན་པའི་ལོ་མ།
 ༡༢༩ འཕྱི་ཤའི་ལོ་ཤ་མཆོན་པའི་ལོ་མ། ༡༣༠ ཤ་ཆེན་གྱི་ལོ་མ། ༡༣༡ འབྲུ་མར་
 གྱི་ལོ་མ། ༡༣༢ ལོ་མར་གྱི་ལོ་མ། ༡༣༣ བུ་རམ་གྱི་ལོ་མ། ༡༣༤ གོག་སྒྲུབའི་ལོ་མ།
 ༡༣༥ བཅོང་གི་ལོ་མ་བཅས་དགེ། །

རྒྱུད་སྒྲོམ་གྱི་ཡལ་ག །རྒྱུད་སེལ་ལ་སྒྲོམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ལྔ་སྟེ། ༡༣༦ འོ་
 མའི་ལོ་མ། ༡༣༧ ལྷ་བའི་ཟན་ཆང་གི་ལོ་མ། ༡༣༨ ར་མཉེའི་ཟན་ཆང་གི་ལོ་མ།
 ༡༣༩ བུར་ཆང་གོ་ལོ་མ། ༡༤༠ རུས་ཆང་གི་ལོ་མ་བཅས་ལྟོ། །

འདིར་བེ་སྤྱོད་སོགས་ལས་ལོ་ཤ་ཞེས་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་དོས་བབུང་ནས་རྒྱུད་
 ཟས་ཀྱི་ལོ་མ་བཅུ་དང་། ལྷ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་ཞེས་དེ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་
 བྱས་རྒྱུ་རྒྱུད་སྒྲོམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཞི་བྱས་འདུག་ཀྱང་། འདིར་ལོ་ཤ་ཞེས་པ་
 དངོས་པོ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་པ་ནི་འཐད་པར་མི་མཐོང་སྟེ། དེའི་
 དམིགས་བསལ་གྱི་མཆོན་གཞི་མེད་པའི་ཕྱིར། སྤྱིར་བཏང་གི་ཤ་རྩིང་ཐམས་ཅད་
 རྒྱུད་སྒྲུན་ཡིན་པ་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འོ་ན་རྟ་བོང་འཆི་བ་ཞེས་དམིགས་སུ་
 དབྱེ་བ་ལ་དགོས་པ་མེད་པ་ཐལ། དེ་ཤ་སྤྱིའི་ནང་ཏུ་འདུས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་
 མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་དང་དེའུ་དམར་བ་སོགས་ཀྱི་རྟ་ཤའི་ལོ་ཤ། བོང་ཤའི་ལོ་ཤ་
 ཞེས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཤ་རྩིང་དེ་དག་ལ་རྒྱུད་ནད་བཅོས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པར་
 བསྟན་པའི་ལུགས་དེ་ལོགས་པར་མཐོང་བས། འདི་ལའང་དེ་བཞིན་ཏུ་འགྲེལ་བ་
 ཡིན་ནོ། །རྒྱུད་སྒྲོམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་བེ་སྤྱོད་སོགས་སུ་ལྷ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་གི་ལོ་
 མ་ཞེས་གཅིག་ལྷ་བསྐྱངས་པ་དང་། ཡང་དེའུ་དམར་བ་སོགས་ཀྱིས་ལྷ་བ་ར་མཉེ་
 འཆོས་པའི་ཆང་། ཟན་ཆང་ཞེས་ལོ་མ་གཉིས་སུ་བྱས་འདུག་པ་དེ་གཉིས་ཀར་
 འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ་བཤད་རྒྱུ་དུ། འོ་མ་ལྷ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་དང་།
 བུར་ཆང་རུས་ཆང་རྒྱུད་ནད་ཅན་གྱི་ཟས། ཞེས་དངོས་པོ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་བསྟན་
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་འདིར་ལྷ་བའི་ཟན་ཆང་དང་། ར་མཉེའི་ཟན་ཆང་ཞེས་
 འགྲེལ་དགོས་པར་སྣང་།

མཁྲིས་ཟས་ཀྱི་ཡལ་ག །མཁྲིས་པ་སེལ་བ་ཟས་ཀྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བདུན་ཡོད་

པ་ལས། ༡༩༡ བ་རའི་མར་གསར་གྱི་ལོ་མ། ༡༩༢ རྩལ་གྱི་ཤ་གསར་ལོ་མ།
 ༡༩༣ ར་ཤའི་ལོ་མ། ༡༩༤ སྐམ་ཤ་སྟེ་ཉོ་ལའི་ཤའི་ལོ་མ། ༡༩༥ རྣས་གསར་པའི་
 ཆག་ཆའི་ལོ་མ། ༡༩༦ སྐྱབས་གྱི་ལོ་མ། ༡༩༧ ལྷ་རྩེ་གྱི་ལོ་མ་དང་བརྟན་ནོ།

མཁྱིམ་པ་སྐྱམ་གྱི་ཡལ་ག །མཁྱིམ་པ་སེལ་བའི་སྐྱམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ལྟ་
 ཡོད་པར། ༡༩༨ བ་རའི་ཆོའི་ལོ་མ། ༡༩༩ བ་རའི་དར་བའི་ལོ་མ། ༢༠༠ ཆབ་
 ཆའི་ལོ་མ། ༢༠༡ གངས་དང་རྩ་ལས་བྱུང་བའི་ཆུ་བསེལ་གྱི་ལོ་མ། ༢༠༢ ཆུ་
 བསྐྱལ་གྲང་བའི་ལོ་མ་དང་ལྟོ།

བད་ཀན་ཟས་གྱི་ཡལ་ག །བད་ཀན་སེལ་བ་ཟས་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ལྟ་
 ཡོད་པར། ༢༠༣ ལུག་གི་ཤའི་ལོ་མ། ༢༠༤ གཡག་ཆོད་ཤའི་ལོ་མ། ༢༠༥ གཅན་
 གཟན་ཤའི་ལོ་མ། ༢༠༦ ཉ་ཤའི་ལོ་མ། ༢༠༧ སྤང་ཆའི་ལོ་མ། ༢༠༨ སྐམ་སའི་
 འབྲུ་སྟེང་གི་ལོ་མ་དང་ལྟོ།

བད་ཀན་སྐྱམ་གྱི་ཡལ་ག །བད་ཀན་སེལ་བ་སྐྱམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བརྟན་
 ཡོད་པར། ༢༠༩ འབྲུའི་ཆོད་ཤའི་ལོ་མ། ༢༡༠ ཆང་གི་ལོ་མ། ༢༡༡ ཆུ་བསྐྱལ་
 མའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་སོ།

གཉིས། སྟོད་ལམ་གྱི་སྟོང་པོ།

སྟོད་ལམ་གྱི་སྟོང་པོ་ལ་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་སྟོད་ལམ་མཆོན་པའི་
 ཡལ་ག་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།

རྒྱང་སྟོད་ལམ་གྱི་ཡལ་ག །རྒྱང་སེལ་བའི་སྟོད་ལམ་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཉིས་
 ཡོད་པར། ༢༡༢ གནས་རྩོ་སར་སྟོད་པའི་ལོ་མ། ༢༡༣ ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་
 ལ་བརྟེན་པའི་ལོ་མ་དང་གཉིས་སོ།

མཁྱིམ་པའི་སྟོད་ལམ་གྱི་ཡལ་ག །མཁྱིམ་པ་སེལ་བའི་སྟོད་ལམ་གྱི་ཡལ་གར་
 ལོ་མ་གཉིས་ཡོད་པར། ༢༡༤ གནས་བསེལ་སར་སྟོད་པའི་ལོ་མ། ༢༡༥ སྟོད་ལམ་
 དལ་བར་སྟོད་པའི་ལོ་མ་དང་གཉིས་སོ།

བད་ཀན་སྟོད་ལམ་གྱི་ཡལ་ག །བད་ཀན་སེལ་བའི་སྟོད་ལམ་ཡལ་ག་ལ་ལོ་
 མ་གཉིས་ཡོད་པར། ༢༡༦ གནས་རྩོ་སར་སྟོད་པའི་ལོ་མ། ༢༡༧ སྟོད་ལམ་ཚུལ་
 བར་བཅག་ལོ་མ་དང་གཉིས་སོ།

གསུམ། སྒྲན་གྱི་སྤྱོད་པོ།

སྒྲན་གྱི་སྤྱོད་པོ་ལ་ནད་སོ་སོ་སེལ་བའི་རོ་དང་རུས་པ། ཞི་བྱེད་དང་སྦྱོང་བྱེད་
བཅས་མཚོན་པའི་ཡལ་ག་བཅོ་ལྔ་ཡོད་པ་ལས།

རྒྱང་རོའི་ཡལ་ག། |རྒྱང་སེལ་བ་རོའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།
༡༢༥ མངར་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ སྦྱར་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ ལན་ཚའི་ལོ་མ་དང་གསུམ།

རྒྱང་རུས་པའི་ཡལ་ག། |རྒྱང་སེལ་རུས་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པར།
༡༢༦ རུས་པ་སྦྱར་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ རྒྱུ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ འཇམ་པའི་ལོ་མ་དང་
གསུམ་མོ། |

མཁྲིས་པ་རོའི་ཡལ་ག། |མཁྲིས་པ་སེལ་བ་རོའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་
པར། ༡༢༥ རོ་མངར་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ རོ་ཁ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ རོ་བསྐྱར་བའི་ལོ་
མ་དང་གསུམ་མོ། |

མཁྲིས་པ་རུས་པའི་ཡལ་ག། |མཁྲིས་པ་སེལ་བ་རུས་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
གསུམ་ཡོད་པར། ༡༢༦ རུས་པ་བསེལ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ རས་པ་སྦྱར་བའི་ལོ་མ།
༡༢༥ རུས་པ་བརྒྱལ་བའི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། |

བད་ཀན་རོའི་ཡལ་ག། |བད་ཀན་སེལ་བ་རོའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་
པར། ༡༢༥ རོ་ཚ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ རོ་སྦྱར་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ རོ་བསྐྱར་བའི་ལོ་མ་
དང་གསུམ་མོ། |

བད་ཀན་རུས་པའི་ཡལ་ག། |བད་ཀན་སེལ་བའི་རུས་པའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
གསུམ་ཡོད་པར། ༡༢༦ རུས་པ་རྫོ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༥ རུས་པ་རྒྱབ་པའི་ལོ་མ།
༡༢༥ རུས་པ་ཡང་བའི་ལོ་མ་གསུམ་མོ། |

དེ་ལྟར་རོ་དང་རུས་པ་མཉེས་པན་ཚུན་སྦྱར་བའི་སྒྲན་ལ་ཞི་བྱེད་དང་། སྦྱོང་
བྱེད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་ཞི་བྱེད་ཡལ་ག་རྩ་ག་ནི།

རྒྱང་ཁུ་བའི་ཡལ་ག། |རྒྱང་ཞི་བྱེད་ཁུ་བའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པར།
༡༢༦ སྦྱོང་ལོ་མ་སྦྱར་བའི་རུས་ཁུ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ ཤ་མར་བྱ་རམ་ཆང་རྟིང་
སྦྱོང་བཅུད་བཞིའི་ཁུ་བའི་ལོ་མ། ༡༢༦ ལུག་མགོ་རྟིང་པའི་མགོ་ཁྲོལ་གྱི་ཁུ་བའི་ལོ་
མ་དང་གསུམ་མོ། |

རྒྱང་སྒྲན་མར་གྱི་ཡལ་ག། |རྒྱང་ཞི་བྱེད་སྒྲན་མར་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ལྔ་ཡོད་

པར། ༡༥ ར་ཏི་གཙོར་བྱས་པའི་སྒྲན་མར་གྱི་ལོ་མ། ༡༦ རྫོག་སྒྲས་གཙོར་བྱས་པའི་སྒྲན་མར་གྱི་ལོ་མ། ༡༧ འབྲས་བུ་གསུམ་གཙོར་བྱས་པའི་སྒྲན་མར་གྱི་ལོ་མ། ༡༨ ར་བ་ལྷ་གཙོར་བྱས་པའི་སྒྲན་མར་གྱི་ལོ་མ་དང་ལྷོ། དཔེར་ན་བཙན་དུག་གི་སྒྲན་མར་ལྟ་བུའོ། །

མཁྱིས་པ་ཐང་གི་ཡལ་ག །མཁྱིས་པ་ཞི་བྱེད་ཐང་གི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཞི་ཡོད་པར། ༡༧ མ་རྩ་གཙོར་བྱས་པའི་ཐང་གི་ལོ་མ། ༡༨ སྤྲེ་ཏུས་གཙོར་བྱས་པའི་ཐང་གི་ལོ་མ། ༡༩ ཏིག་ཏུས་གཙོར་བྱས་པའི་ཐང་གི་ལོ་མ། ༢༠ འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་གཙོར་བྱས་པའི་ཐང་གི་ལོ་མ་དང་བཞིའོ། །

མཁྱིས་པ་རུར་ནིས་ཀྱི་ཡལ་ག །མཁྱིས་པ་ཞི་བྱེད་རུར་ནིས་ཏི་ཕྱི་མའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཞི་ཡོད་པར། ༢༡ ག་བྱར་གཙོར་བྱས་པའི་ཕྱེ་མའི་ལོ་མ། ༢༢ བཙན་དན་གཙོར་བྱས་པའི་ཕྱེ་མའི་ལོ་མ། ༢༣ གུར་གུམ་གཙོར་བྱས་པའི་ཕྱེ་མའི་ལོ་མ། ༢༤ རུ་གང་གཙོར་བྱས་པའི་ཕྱེ་མའི་ལོ་མ་དང་བཞིའོ། །

བད་ཀན་རིལ་བུའི་ཡལ་ག །བད་ཀན་ཞི་བྱེད་རིལ་བུའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཉིས་ཡོད་པར། ༢༥ བཙན་དུག་གཙོར་བྱས་པའི་རིལ་བུའི་ལོ་མ། ༢༦ རྫོག་གཙོར་བྱས་པའི་རིལ་བུ་སྟེ་གཉིས་སོ། །

བད་ཀན་ཏེས་སམ་གྱི་ཡལ་ག །བད་ཀན་ཞི་བྱེད་ཏེས་སམ་སྟེ་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་ལྷུ་ཡོད་པར། ༢༧ སེ་འབྲུ་གཙོར་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ལོ་མ། ༢༨ རྩ་ལིས་གཙོར་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ལོ་མ། ༢༩ རྫོག་མ་ཁ་སྟེ་རྫོག་སྒྲན་གཙོར་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ལོ་མ། ༣༠ རྩ་མཆོས་གཙོར་བྱས་མཆོ་སྒྲ་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ལོ་མ། ༣༡ ཙང་ཞི་གཙོར་བྱས་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྒྲན་གྱི་ལོ་མ་དང་ལྷོ། །

རྩྱང་རྩྱང་བྱེད་འཇམ་ཅིའི་ཡལ་ག །རྩྱང་བྱེད་རྩྱང་སེལ་བའི་འཇམ་ཅིའི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་ཡོད་པར། ༣༢ རྩྱང་རྩྱང་རྩྱང་བ་ལ་ལྷག་ཤ་དང་འབྲི་འོ་སྐྱུ་སྒྲན་དང་རྩྱར་ཐེབ་བྱས་ནས་བཏང་བའི་སྟེ་འཇམ་གྱི་ལོ་མ། ༣༣ རྩྱང་མཁྱིས་ལྷན་པ་རྩྱང་བ་ལ། རྩྱ་གནས་ཤ་དང་བའོ་སྐྱུ་སྒྲན་དང་རྩྱར་ཐེབ་བྱས་ནས་བཏང་བའི་བཟླ་འཇམ་གྱི་ལོ་མ། ༣༤ རྩྱང་དང་བད་ཀན་ལྷན་པ་རྩྱང་བ་ལ་སྐྱུ་སའི་ཤ་ཁུ་དང་ར་འོ་སྐྱུ་སྒྲན་དང་རྩྱར་ཐེབ་བྱས་ནས་བཏང་བའི་བཟླ་

མ་སྒྲིན་གྱི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

མཁྱིམ་པ་སྤྱོད་བྱེད་བཤམ་གྱི་ཡལ་ག །སྤྱོད་བྱེད་མཁྱིམ་པ་སེལ་བ་བཤམ་གྱི་
ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་བཞི་ཡོད་པར། ༡༡༩ མཁྱིམ་ནད་ཀུན་ལ་རྒྱག་པའི་སྤྱོད་སྤྱི་
བཤམ་གྱི་ལོ་མ། ༡༡༩ ཐོར་བྱ་དོན་སྤོང་སོ་སོའི་མཁྱིམ་པའི་ནད་སྤྱོད་བར་སྒྲིས་
བཤམ་གྱི་ལོ་མ། ༡༡༩ ལྷོ་བས་ལྷན་ནད་ཀུན་འཇོམས་པར་རྗེ་ཞིང་དྲག་པོའི་སྤྱོད་
སྤྱི་ཅན་གྱི་དྲག་བཤམ་གྱི་ལོ་མ། ༡༡༥ ཟུང་ཟད་དང་ཆས་པ་ལའང་བཏང་ཟུང་
བའི་སྤྱན་རྒྱས་འཇམ་པོར་སྤྱོད་བའི་འཇམ་བཤམ་གྱི་ལོ་མ་དང་བཞིའོ། །

བད་ཀན་སྤྱོད་བྱེད་སྒྲུག་གི་ཡལ་ག །སྤྱོད་བྱེད་བད་ཀན་སེལ་བྱེད་སྒྲུག་གི་
ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཉིས་ཡོད་པར། ༡༡༦ དྲག་སྒྲུག་བཏང་བའི་ལོ་མ། ༡༡༧ འཇམ་
སྒྲུག་བཏང་བའི་ལོ་མ་དང་གཉིས་སོ། །

བཞི། དཔུང་གི་སྤོང་པོ།

འཇམ་རྒྱལ་དཔུང་གི་སྤོང་པོ་ལ་རྒྱུད་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་དཔུང་རིགས་
མཆོན་པའི་ཡལ་ག་གསུམ་ཡོད་པར།

རྒྱུད་དཔུང་གི་ཡལ་ག །རྒྱུད་སེལ་བའི་དཔུང་གི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་གཉིས་ཡོད་
པར། ༡༡༨ ཏིལ་མར་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུམ་དང་རྒྱུར་ནས་གསང་མིག་རྣམས་སུ་
འཕྱར་མཉེ་བྱེད་པ། བསྐྱེད་མཉེའི་ལོ་མ། ༡༡༩ གོ་སྤོང་རྒྱུམ་ལྷན་འབྲུག་པོ་མེ་ལ་
བསྐྱེས་པའི་ཆ་པོ་རྒྱུད་གསང་རྣམས་སུ་དྲགས་པ། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའི་ལོ་མ་དང་
གཉིས་སོ། །

དེ་ལ་དེང་རྒྱས་ཁག་ཅིག་གིས་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་ཞེས་པ་སོག་པོའི་ལྷགས་ཡིན་
ཞེས་ཟེར་བར་སྒྲིས་པས་དེ་ནི་རྒྱས་མེད་རྒྱས་གཏམ་དུ་ཟད། འདིར་རྟོར་གྱི་མེ་
བཙའ་ཞེས་པ་དོན་དངོས་ནི་སྤྱི་ལོའི་སྤོང་གྱི་ལོ་རོ་ཉིས་སྤོང་ལ་ཉེ་བཙམ་གྱི་རྒྱས་
པོད་འདིར་རྒྱལ་ཕྱན་བསེལ་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ། པོད་དུ་རྟོས་རོ་ཟེར་བའི་
རྒྱལ་ཕྱན་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སྐུས་མོ་རྟོས་བཟའ་རྒྱལ་མེད་མ་སྤོན་པ་གསེན་རབ་གྱི་
ཁབ་དུ་བཞེས་པ་ལ་སྐུས་གཏོ་བྱ་འབྲུམ་སངས་དང་། དཔུང་བྱ་ཁྱི་ཤེས་གཉིས་
འབྲུངས་རྒྱལ་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་ལས་གསལ། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་
ཞེས་པ་ནི་རྟོས་རོ་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ལྷགས་ཡིན་ཏེ། པོན་གྱི་གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞིའི་
ནད་དུའང་དེ་བསྟན་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

མཁྱིས་པ་དབྱད་གྱི་ཡལ་ག |མཁྱིས་པ་སེལ་བ་དབྱད་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
གསུམ་ཡོད་པར། ༡༢༠ རུལ་དབྱང་བའི་ལོ་མ། ༡༢༡ གཏར་ག་གདབ་པའི་ལོ་མ།
༡༢༢ རྩེ་འཕུལ་འཁོར་གྱི་ལོ་མ་དང་གསུམ་མོ། །

བད་ཀན་དབྱད་གྱི་ཡལ་ག |བད་ཀན་སེལ་བའི་དབྱད་གྱི་ཡལ་ག་ལ་ལོ་མ་
གཉིས་ཡོད་པར། ༡༢༣ རྩྭ་གཏུགས་གྱི་ལོ་མ། ༡༢༤ མེ་བཙའི་ལོ་མ་དང་
གཉིས་མོ། །

དེ་ལྟར་བས་གྱི་སྤྱང་པོ་ལ་ཡལ་ག་དུག །ལོ་མ་སོ་ལྷ། སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྤྱང་པོ་ལ་
ཡལ་ག་གསུམ། ལོ་མ་དུག །སྤྱན་གྱི་སྤྱང་པོ་ལ་ཡལ་ག་བཙོ་ལྷ། ལོ་མ་ལྷ་བཙུ།
དབྱད་གྱི་སྤྱང་པོ་ལ་ཡལ་ག་གསུམ། ལོ་མ་བདུན་བཙས་བསྐྱེམས་པས་གསོ་བྱེད་
ཐབས་གྱི་ཚ་བ་འདི་ལ་སྤྱང་པོ་བཞི་ཡལ་ག་ཉེར་བདུན། ལོ་མ་གོ་བརྒྱད་གྱིས་
བསྐྱན་དོ། །

མེ་རྟག་གཉིས་ནི། དེ་ལྟར་ནད་མེད་པའི་ལུས་གྱི་སྤྱང་པོའི་ཆེ་ལ་ནད་མེད་པ་
མཚོན་པའི་མེ་རྟག་དང་། ཆེ་རིང་བ་མཚོན་པའི་མེ་རྟག་གཉིས་སོ། །

འབྲས་བུ་གསུམ་ནི། ནད་མེད་པའི་མེ་རྟག་ལ་དམ་པའི་ཆོས་གྱི་འབྲས་བུ་
དང་། རྩྭ་རྟོར་ལོངས་སྤྱོད་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ་གཉིས་སོ། །

ཆེ་རིང་བའི་མེ་རྟག་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་གཏན་གྱི་བདེ་བའི་
འབྲས་བཙས་བསྐྱེམས་པས་འབྲས་བུ་གསུམ་མོ། །

ལེའུ་བཞི་པ། ལུས་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།

གསོ་བ་རིག་པས་གང་གསོ་བ་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་ལུས་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་
ཡང་རྣམ་པ་མ་གྱུར་པ། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དེ་ཉིད་མི་ན་བ་ཡུན་རིང་དུ་
གནས་པ་བྱ་བ་དང་། རྣམ་པ་གྱུར་པ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ལུས་དེ་ཉིད་གསོ་ཞིང་
བྱས་ཏུ་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། གསོ་ཡུལ་མི་འདྲ་བ་རྣམ་པ་གཉིས་པོ་དེ་མདོར་
བསྟུན་ན་གང་ཟག་རང་རང་གི་ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྟུན་པའི་ལུས་འདི་ཉིད་ཡིན་ནོ།
དེ་ལྟར་གསོ་བ་རིག་པར་ཤེས་པར་འདོད་པའི། གང་ཟག་སུ་ཞིག་ཡིན་གྱང་ཐོག་
མར་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལ་སྟོབ་གཉེར་ལེགས་པར་བྱེད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་
བཤད་པའི་རྒྱུད་དུ་བསྟན་པའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱེན།
ཟས་སྦྱོད་སྟན་དཔུང་རྣམས་ཀྱིས་ཕན་གཞོད་ཀྱི། བྱ་བ་བྱེད་སྐབས་རྣམས་དབྱིས་
ཕྱིན་པ་ཞིག་མ་ཤེས་ཐབས་མེད་ཡིན་ཏེ། མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལས། གང་ཞིག་
བཤད་པའི་རྒྱུད་མ་ཤེས་པ་དེས་ནི་ལུས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་མ་ཤེས་སོ། །ནད་ཀྱི་རང་
བཞིན་མི་ཤེས་པ་དེས་ནི་སྟན་དཔུང་ཟས་དཔྱད་ཀྱི་ཚུལ་མི་ཤེས་སོ། །སྟན་དཔུང་
ཟས་དཔྱད་ཀྱི་ཚུལ་མི་ཤེས་པ་དེས་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོགས་ཅན་ཡང་མ་ཤེས་
པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་གསོ་བ་རིག་པ་མི་ཤེས་པ་དེས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་རི་
ལྟར་ཤེས། དཔེར་ན་མིག་གི་དབང་པོ་མེད་པར་གཟུགས་ཀྱི་ལྟ་མོ་མཐོང་བར་
འདོད་པ་བཞིན་དུ་ཐུན་པའི་གནས་སུ་རྣམ་པར་འབྱམས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེས་ན་གསོ་རིག་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་
མར་གསོ་ཡུལ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པར་ཤེས་པ་བྱ་དགོས། །

ས་བཅད་དང་པོ། ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་བཤད་པ།

ཐོག་མར་ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་ལ་རྒྱུད་དོན་དང་མི་མཐུན་པའི་ལོག་འགྲེལ་
འགའ་ཞིག་སུན་འབྱིན་པར།

གཅིག །མངལ་ཁྲག་དང་ས་པོན་འབྲུལ་ཐེལ་སྒྲོར།

《བཤད་རྒྱུད་》དུ། དང་པོ་ཕ་མའི་སྲ་ཁྲག་སྒྲོན་མེད་པ། ཞེས་པའི་ཁྲག་

དང་། ཟླ་མཚན་ལྷན་པ་སྦྱེས་པ་འདྲོད་པའི་རྟགས། ཞེས་པའི་ཟླ་མཚན་གཉིས་
 བྱུང་མེད་ཀྱི་མངལ་ཁྲག་རྩ་གོ་ནས། འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་མི་འཐད་པའི་ཚུལ་
 བཤད་པར། དེའང་ལུས་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་སྔ་མ་གཉིས་ཀྱི་ས་བོན་
 ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་པའི་ས་བོན་སྟེ་ཁམས་དམར་ལ་ཁྱུ་བ་དང་། མའི་ས་བོན་སྟེ་
 ཁམས་དམར་ལ་ཟླ་མཚན་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་བཏགས་པ་དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས་
 ཟླ་མཚན་ཞེས་པ་དེ་ཟླ་བ་རེ་བཞིན་བྱ་སྟོན་རྩ་བསགས་པའི་སྟིགས་མ་དེ་ནམས་
 ཁྲག་གི་ནམ་པ་རྩ་ཐུར་ནས། མངལ་སྒོ་བརྒྱད་དེ་སྤྱིར་ཐོན་པ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ངོས་
 འཛིན་ནས་འདི་ཡིས་ས་བོན་འོས་མིན་སྟོར་སྤོང་བ་དང་། ཁམས་དམར་ལ་ཁྲག་
 གི་ཐ་སྟོན་བྱས་པ་དེ་མངལ་ཁྲག་རྩ་གོ་བ་བཅས་ནི་མི་འཐད་དེ། ཟླ་མཚན་ཞེས་
 པ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ཆེད་སྟོན་ཐ་སྟོན་ཅིག་སྟེ། དེའི་དོན་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་
 རྒྱུ་མ་བསམ་སེུ་རྩ་བསགས་པ། དེ་མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད་པའི་ཆེད་
 རྩ། རྩས་ལས་མི་ཡོལ་བ་ཟླ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བསམ་སེུ་ཡི་རྩ་ལམ་གཡས་གཡོན་
 གཉིས་བརྒྱད་ནས་བྱ་སྟོན་རྩ་འབབ་བཞིན་ཡོད་པ། དེས་ན་ཟླ་མཚན་ཞེས་ཟེར།
 དེ་ཉིད་མངལ་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་རྟོགས་པའི་ཆོ་ན། བྱ་སྟོན་ནང་གི་སྟིགས་
 མ་ནམས་ཁྲག་གི་ནམ་པ་ཅན་རྩ་ཐུར་ཏེ། རྩས་ལས་མི་ཡོལ་བ་ཟླ་བ་རེ་རེ་བཞིན་
 མངལ་སྒོ་བརྒྱད་དེ་སྤྱིར་ཐོན་པ་ལ་ཡང་ཟླ་མཚན་ཞེས་ཟེར། དེས་ན་ཟླ་མཚན་
 ཞེས་པ་སྦྱི་མིང་ཡིན་པས་བྱེ་བྲག་བྱུང་མེད་རྟེན་པ་ཡོང་བའི་མངལ་ཁྲག་ཁོ་ན་ལ་
 འོས་འཛིན་ན། གསོ་རིག་གི་གཞུང་དོན་དང་མི་མཐུན་ལ་ལྷག་པར་རྩ་གསོ་རིག་
 གཞུང་རྩ་ཟླ་མཚན་ཞེས་པ་དེ། སལ་ཆེར་ཁམས་དམར་ལ་གོ་བའི་སྐབས་མང་།
 རྩས་རྒྱན་ཟླ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྱུང་མེད་ནམས་ལ། མངལ་ཁྲག་འབབ་པ་དེ་ལ་ཡུལ་
 མིའི་ཁ་སྒྲུབ་རྩ་རྟེན་པ་ཡོང་ཟེར་བ་དང་། རྟེན་ཆོག་ན་ཞེས་ཟེར་ཞིང་ཡོད་པ་
 ལས་ཟླ་མཚན་འབབ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་ཡོད་པ་མ་རེད། སྤྱིར་བཏང་སྟོན་པ་དང་
 ཡོན་ཏན་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ཐོད་མི་མང་ཆེ་བ་ལ། ཟླ་མཚན་ཞེས་བརྟེན་ན་དེ་
 གང་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པ་ཤེས་མཁན་སལ་ཆེར་མེད། །

ཡང་དང་པོ་སྔ་མའི་ཁྱུ་ཁྲག་སྟོན་མེད་པ། ཞེས་པ་ཁམས་དམར་ལ་ཁྲག་གི་
 ཐ་སྟོན་བྱས་པ་ལས། མངལ་ཁྲག་གི་དོན་མིན་པ་ཤེས་སྟེ།

གཉིས། མངལ་ཆགས་པའི་ས་བོན་ལ་དྲངས་སྟྭགས་
ངོས་འཛིན་ཚུལ་སྟོན།

བཤད་རྒྱུ་ལས། ལྷ་མ་ཆགས་བརྟན་གྱི་ཐ་མ་ཁྲ་བ་དེ་དྲངས་སྟྭགས་གཉིས་སུ་
སྟེན་པའི་དྲངས་མས་ལྷ་མ་ཆགས་ཀྱི་མདངས་དང་། སྟྭགས་མས་མངལ་འཛིན་པའི་ས་
བོན་བྱེད་ཅེས་བཤད་པ་དེ། སྟན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་
སྐབས་སུ་སྟྭགས་མ་ཞེས་པ་མངལ་ཁྲག་ཏུ་འགྲེལ་པ་ནི་སྟན་གཞུང་ལྟ་ཅི་ཡི་གེའི་
བརྟན་ཆགས་ཅམ་ཡང་ལགས་པར་མ་གོ་བའི་སྟན་ཏུ་བྱེད་དེ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་
པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་དང་། བེ་སྟོན་སྟགས་གཞུང་འགྲེལ་གྲགས་ཅན་ཐམས་
ཅད་གྱི་ནང་དུ། ཁྲ་བའི་སྟྭགས་མ་ནི་ཐུར་ཏུ་འཛག་སྟེ་མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་
ཏུ་རིམ་པར་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ཁྲ་བ་དྲངས་སྟྭགས་གཉིས་སུ་བྱེད་པའི་དྲངས་
མ་ལྷ་མ་ཆགས་སུ་ཐུར་ཞིང་། སྟྭགས་མ་བསམ་སེའུ་ནས་ཆ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ཐུར་ཏུ་
འཛགས་ཏེ་མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད་པ། གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་པ་རེད།
རྒྱུད་འགྲེལ་སྟོང་པ་འགའ་ཞིག་ན། དྲངས་མས་མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད་པ་
དང་། སྟྭགས་མས་ལྷ་མ་ཆགས་བྱེད་པར་བཤད་གྲུང་། རྟོན་ཏུ་མི་འགལ་ཏེ།
པོད་མའི་ཁོ་མས་སྟོལ་གྱི་ནང་དུ་དངོས་པོའི་དྲངས་སྟྭགས་ལ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་མི་
འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ། སྟ་བ་རིལ་པོའི་ཆ་ལ་དྲངས་མའམ་སྟོང་པོ་དང་། སྟ་
བ་རྒྱུའི་རྣམ་པ་ཅན་ལ་སྟྭགས་མ་ཟེར་བ་དང་། །ཡང་། སྟ་བ་ལ་དྲངས་མའམ་
སྟོང་པོ་དང་། སྟ་བའི་ཆ་ལ་སྟྭགས་མ་ཟེར་སྟོལ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན།
འོ་མ་དགོགས་ནས་མར་བཏོན་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ། སྟ་བའི་ཆ་འོ་མ་ལ་སྟྭགས་མ་
དང་། རིལ་པོ་མར་ལ་དྲངས་མ་ངོས་འཛིན་དང་། །ཡང་། ཆང་གི་ཉིང་ཁྲ་
བཏོན་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་རགས་པ་སྦང་མ་ལ་སྟྭགས་མ་དང་། སྟ་བ་ཆང་ལ་
དྲངས་མ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར་རེད། འདིར་ཁྲ་བར་སྐྱ་སྐྱ་གཉིས་སུ་
བྱེད་པའི་སྟ་བ་རྒྱུའི་རྣམ་པ་ཅན་དེ་དྲངས་ཁྲག་དང་ལྟན་ཏུ་འདྲེས་ནས་ལྷ་མ་ཆགས་
བྱེད་པ་དང་། སྟ་བའི་ཆ་དེ་བསམ་སེའུ་ཡི་ཆ་ལམ་བརྒྱུད་ཐུར་ཏུ་འཛགས་ཏེ་
མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད་ཚུལ་བཤད་པ་ནི། དེང་དུས་ལྷ་བ་སྟྭགས་པའི་གསོ་
རིག་གཞུང་དུ་བསམ་སེའུ་ནས་ཏོ་མོའུ་ (Hormone) བབས་ཏེ་ཁྲག་དང་ལྟན་ཏུ་

ལུས་བྱངས་བྱེད་པའི་ཚུལ་དང་། །ཡང་། བསམ་སེའུ་ནས་མངལ་འཛིན་པའི་ས་
 བོན་སྒོ་ར་དེ་ཉིད་བསམ་སེའུ་ཡི་རྩ་ལམ་དུ་བབས་ནས། མངལ་འཛིན་པའི་ས་
 བོན་བྱེད་ཚུལ་བཤད་པ་དང་སྟགས་ཅན་དུ་མཚུངས་པར་སྒྲུབ་།

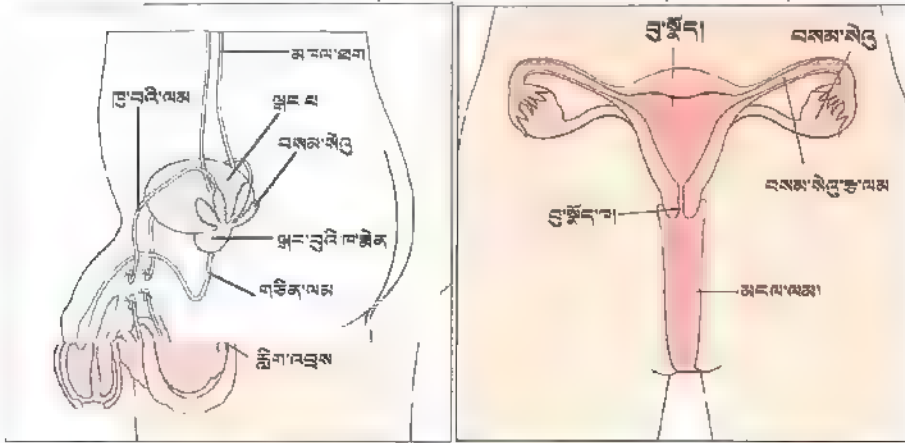
གསུམ། ས་བོན་གྱི་ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ།

ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། སའི་ཁུ་བ་དང་མའི་ཟླ་མཚན་ལ་རྒྱང་ལ་སོགས་
 པ་རྣམས་པ་ཡུར་པའི་ནད་གིས་སྒྱུན་མེད་པ་དེ་ལ། བར་དོའི་རྣམ་པ་ཤེས་པ་དེ་
 ཉིད་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་གི་ལས་དང་། མ་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་
 པའི་རྒྱང་གིས་ཉེ་བར་སྐྱལ་ནས། ཁུ་ཁྱག་སེམས་གསུམ་གྱི་འབྱུང་བ་ལྷ་པོ་ལྟ་
 གཅིག་དུ་ཆོགས་ཤིང་འདུས་པ་རུང་བ་ནི། མངལ་དུ་བྱ་ལ་སོགས་པ་ཆགས་པར་
 ཡུར་པའི་རྒྱ་ཡིན། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལྷ་ཞེས་པ་ནི། སྤྱིར་ཁུ་ཁྱག་སེམས་
 གསུམ་རང་རང་གི་ཆ་ལ་གནས་པའི། འབྱུང་ལྷའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་
 གྲང་། བྱད་པར་དུ་བར་དོའི་རྣམ་པ་ཤེས་པ་དང་ལྟ་གཅིག་དུ་གནས་པའི་
 འབྱུང་བ་ལྷ་ཤིན་དུ་སྤྲ་བའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བྱ་ཞིང་། དེ་ཡང་གཞན་རྣམས་
 དང་མཉམ་དུ་འཆོགས་པར་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བྱ་མོ་གཞོན་ལུ་མ་མཐའ་ཡང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་མ་ལོན་གྱི་བར་དུངས་མ་
 རྣམས་རང་རང་ལུས་བྱངས་གསེབ་བྱེད་གྱི་བྱ་བས་ཁམས་དམར་གསོག་པའི་སྐབས་
 མེད་ཅིང་། ལོ་ན་ལྷ་བརྒྱ་བརྒྱལ་ན་འབྱུང་བ་ཉམས་པའི་དབང་གིས་ཁམས་
 དམར་གསོག་པའི་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་གྱིས་མི་འཛག་གོ། གཞན་སྐྱམ་མ་དང་མོ་
 གཤམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱན་གཏན་གྱི་བྱད་མེད་རྣམས་ནི། ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་
 རྣམས་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བའི། ཁུ་བ་དམར་པོ་བསམ་སེའུར་བསགས་པ་དེ་ཟླ་
 བ་རེ་རེ་བཞིན་དུས་ལས་མི་ཡོལ་བར་བསམ་སེའུ་ཡི་རྩ་ལམ་གཡས་གཡོན་གཉིས་
 བརྒྱད་ནས་བྱ་སྟོད་དུ་བབས་ཤིང་། མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་
 དང་། གལ་ཏེ་མངལ་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་མ་ཆོགས་པའི་ཆོན། བྱ་སྟོད་ནང་གི་
 སྟེགས་མ་རྣམས་ཁྱག་གི་རྣམ་པར་ཡུར་ནས། སྤྱིར་སེལ་གྱི་རྒྱང་གིས་མངལ་སྒོ་
 འབྱིན་པར་བྱས་ཏེ་ཞག་གསུམ་གྱི་བར་དུ་རུང་ཟད་རེ་སྤྱིར་འཛག་གི་ཡོད་པ་རེད།
 དེ་དག་འབྱུང་བའི་རྟགས་ནི་ལུས་ཉམས་ཤིང་ཤིང་རྒྱང་བ་དང་། བཞིན་གྱི་
 མདངས་ཉམས་པ། ལུ་མ་དང་། རྟེན་པ། མགུལ་པ། མིག་དཀྱ་སྟེ་འཆང་ར་

ནམས་འདར་ཞིང་གཡོ་བ་སྟེ། འདིའི་རུས་སུ་ཆགས་པས་གཟིར་བས་སྐྱེས་པ་
དང་འབྲིགས་པར་འདྲོད་པའི་རུས་ཡིན་ནོ། །

ཕོ་མོའི་དབང་པོའི་རྩ་ལག་གི་དཔར་རིས།



མངལ་ལེན་པའི་རུས་ནི། མངལ་ཁ་བྱེ་བ་སྟེ་བྱད་མེད་ནམས་སྐྱེད་པ་ཡོང་
བའམ་མངལ་ཁ་ཡོང་བའི་ཉིན་དང་ཕོ་ནས་བརྩིས་པའི་ཞག་བཅུ་གཉིས་པ་དེ་
ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ། ཞག་དགུ་འམ་ཡང་ན་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་རུ་ཕོ་མོ་གཉིས་
འབྲིག་པ་ལ་བཞུགས་ན་མངལ་ཆགས་པའི་རུས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་འགྲུངས་ན་
མངལ་ཁ་རྩམ་ཞིང་མངལ་ཆགས་མི་སྤྱབ་པར་བཤད། འོན་ཀྱང་རྒྱུད་བཞིའི་
འགྲེལ་པ་ཁག་ལས། མངལ་ཁ་བྱེ་བ་སྟེ་སྐྱེད་པ་ཡོང་བའི་ཉིན་དང་ཕོ་ནས་བརྩིས་
པའི་ཞག་ཕོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཕོ་མོ་འབྲིག་པ་ལ་བཞུགས་ན་མངལ་ཆགས་པའི་
རུས་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ནི་ཉ་ཅང་མོར་ཞིང་ཚན་རིག་དང་འགལ། འདིར་མོར་
འབྲུལ་གྱི་རྩ་བ། བར་དང་པར་གཉིས་མོར་བའི་ཡིག་མོར་ཞིག་གིས་བྱུང་འདུག །
བཤད་རྒྱུད་རྩ་བ་ལས། མཁལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བཅུ་གཉིས་བར། ཞེས་པའི་པ་
དང་བ་མོར་བའི་རྩེན་གྱིས་བྱུང་འདུག་སྟེ། ཕོན་གྱི་ཡིག་ཚང་ནང་གི་གསོ་རིག་
དབྱུང་འབྲུམ་སྒྲ་ཕོ་ལས། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བཅུ་གཉིས་པར། ཞེས་བྲིས་
འདུག་པ་འདི་ནི། དེང་རབས་གསོ་རིག་དང་མངལ་ཆགས་པའི་རུས་གཅིག་གྱུར་
བྱུང་ཡོད་འདུག །དེང་རུས་རྩལ་སྤྲོགས་པའི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་རུ་བཤད་པ་ལྟར་
ན། སྐྱེད་པ་ཡོང་བའི་ཞག་དང་ཕོ་ནས་བརྩིས་པའི་ཞག་བཅུ་བཞི་པ་དེ་མངལ་
ཆགས་པའི་རུས་གཏན་འཁེལ་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྡོན་གྱི་ཉིན་གཉིས་དང་། རྩེས་གྱི་

ཉིན་གཉིས་ཀྱང་། མངལ་ཆགས་སྲིད་པའི་རུས་ཡིན་པར་འདྲིའི་ལུགས་ལ་མངལ་
ཆགས་པའི་རུས་ཚོད་ཉིན་ལྷ་ལས་མེད་ཀྱང་། སལ་ཆེར་མངལ་ལེན་པའི་རུས་
མཆམས་མཐུན་པར་སྤང་། གོང་གསལ་འདི་ནི་བྱད་མེད་སལ་ཆེ་བའི་དབང་རུ་
བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིར་བཏང་རྒྱན་ལྡན་གྱི་བྱད་མེད་མང་ཆེ་བར་
སྟེད་པ་ཡོང་བའི་རུས་མཆམས་བརྟན་སྤྲལ་བཞི་སྟེ་ཞག་པོ་ཉེར་བརྟུང་ཡིན་ཡང་།
དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་མེད་ཁ་ཤས། སྟེད་པ་ཡོང་བའི་རུས་མཆམས་དེ་བརྟན་
སྤྲལ་གསུམ་མམ་ཞག་ཉེར་གཅིག་ཙམ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱད་མེད་དེའི་
རིགས་ཀྱི་ཕུ་གུ་འཁོར་བའི་རུས་ཚོགས་ཀྱང་རྒྱན་ལྡན་གྱི་བྱད་མེད་སལ་ཆེ་བ་ལས་
སྤང་བར་ཡོང་གི་རེད།

བོད་ལུགས་མངལ་ལེན་ཚུལ་གྱི་རེའུ་མིག

ཆུ་མཚན་			མངལ་མི་རྒྱལ་པའི་སྐབས་									བྱ	མ	བྱ	མ	བྱ	མ	བྱ	མ	བྱ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

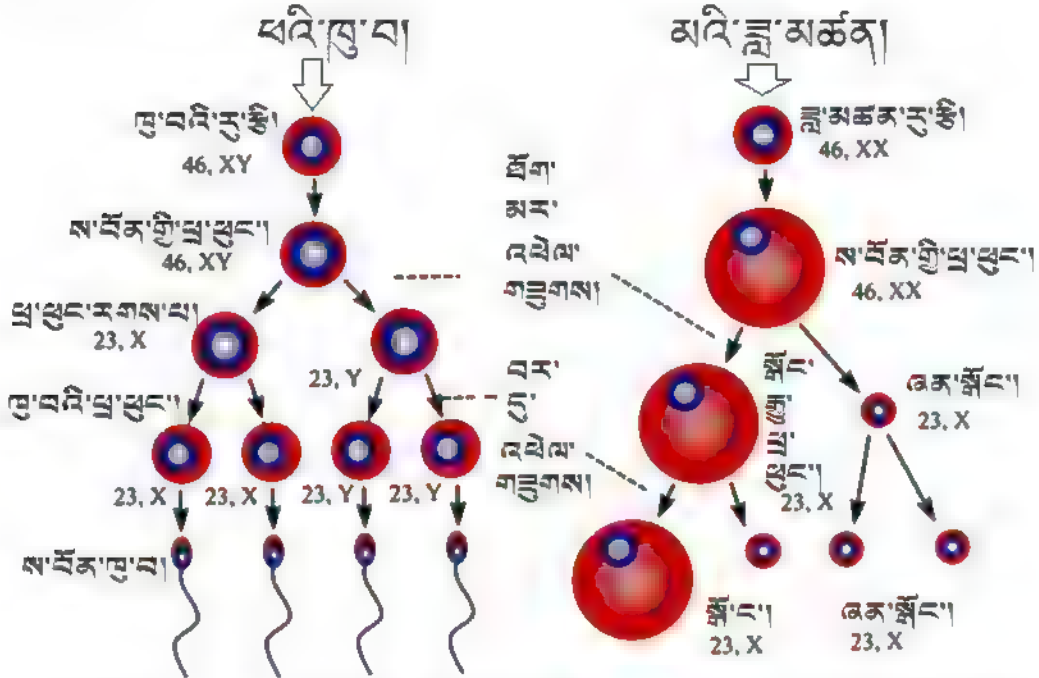
རུ་བློགས་པའི་ལུགས་ཀྱི་མངལ་ཆགས་པའི་ཞག་གངས་རེའུ་མིག

月經期 排卵前安全期									排 卵 期						排卵后安全期												月經期				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	排 卵	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

དེ་ལྟར་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ས་བོན་དང་བར་དོའི་ནཱ་པ་ཤེས་པ་གསུམ་ལྡན་གཅིག་
རུ་མའི་མངལ་རུ་ཚོགས་ནས་ལུས་ཀྱི་ས་བོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་ནི། སའི་ཁྱ་བས་ལུས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཁྱུར་པའི་རུས་པའི་ཆེ་སྤྲ་ཐམས་ཅད་དང་། སྤང་པ་དང་། གཞུངས་
པ་དང་དེ་ལས་གྱིས་པའི་ཚ་དཀར་གྱི་ཆ་ལགས་ཐམས་ཅད་སྟེད་པ་ཡིན་ལ། མའི་
ཟླ་མཆན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཁྱུར་པའི་ཤ་དང་། བྲག་དང་། དོན་སྟོད་ནཱས་
སྟེད་པར་བྱེད་དོ། །རང་གི་སེམས་སམ་བར་དོའི་ནཱ་པར་ཤེས་པ་དེས་ནི་རང་
རང་གི་ཡུལ་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་། རང་ཡུལ་རྟོགས་
པར་བྱེད་པའི་རྟོག་བཅས་ཀྱི་ཤེས་པ་ནཱས་སྟེད་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་ལ། བྱེ་བྲག་
འབྱུང་བ་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་བཤད་རྒྱད་ལས་གསལ་ལྟར་རོ། །

མངལ་གནས་དེ་ཉིད་སོ་སོའི་ལུས་སོ་སོར་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། སའི་ཁྱ་བ་
མང་བའམ་ཤྲགས་ཆེ་བར་བྱུང་ན་མངལ་གནས་དེ་བྱ་སོ་ཆགས་པ་དང་། མའི་ཟླ་
མཆན་མང་བའམ་ཤྲགས་ཆེ་བར་བྱུང་ན། མངལ་གནས་དེ་བྱ་སོ་ཆགས་པར་བྱེད་

''' སའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་ལོ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་ཕོ་མོ་གཉིས་འབྲིག་པ་ལ་ཞུགས་
སའི་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ལོ་དང་འགྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་ཡར་ངོ་དང་མར་ངོ་། ཆོ་གྲངས་ཆ་
དང་ཡ་མོགས་ཀྱི་བྱད་པས་ཀྱང་མངལ་གནས་དེ་ཉིད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་འབྱུང་བའི་
རྒྱ་རྒྱུ་བྱེ་རྒྱས་ཚུལ་ཅིས་རིག་གི་གཞུང་ན་མས་སུ་གསལ།



དེ་ཡང་མངལ་རྒྱ་བ་སའི་མཐའ་ཅན་དེའི་ལྷན་ཆགས་ནས་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་
གཙོ་ལོ་ནི། རྒྱ་མས་རོ་རྒྱ་ག་གི་བཟའ་བཏུང་འཕྲོད་པ་གང་བཅོས་སའི་བཏུང་
ན་མས་ཕོ་སའི་གནས་ནས་རིམ་པས། ལྷན་རྒྱངས་སོ་སོར་འཕེལ་བའི་དྲངས་མ་
བཏུན་པ་དེ་ཉིད་བསམ་སེལ་བསགས་པ་དེ། བྱ་སྒྲོན་གཡས་གཡོན་གྱི་རྩ་ལམ་
གཉིས་བརྒྱུད་དེ་མངལ་གནས་དེའི་ལྷན་གྱི་ལྷེ་བར་བབས་ཏེ། ལྷན་སྒྲོན་སའི་རྒྱ་
བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ནི་དཔེར་ན། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་ལས། རིང་འདྲ་བའི་བསམ་
སེལ་ནས། ལྷན་བ་དང་འདྲ་བའི་རྩེ་སྐྱབས་གཉིས་སུ། རྒྱ་དང་འདྲ་བའི་དྲངས་
མའི་རྒྱ་ལྷེ་ལྷེ། ཞིང་དང་འདྲ་བའི་མངལ་གནས་ཀྱི་ལྷན་ལ། ལོ་རྒྱུས་དང་
འདྲ་བའི་ཁམས་སུ་མ་རུ་རྩ་རྒྱ་ན་མས་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །བྱེད་བྱུག་བཏུན་སྐྱུག་རེ་རེ་བཞིན་འཕེལ་བའི་ཚུལ་ཏུ་ཅང་ཁ་
གསལ་ཞིང་ཞིབ་པ་«བཤད་རྒྱུད་»ཏུ་གསལ་ཡང་། འགྲེལ་པ་ན་མས་སུ་བཤད་

རྒྱུད་གྱི་ཚིག་དོན་ལ་ཞིབ་རྒྱུ་མ་དབྱེད་པར། རང་གི་འཆར་སྤང་ལྟར་འགྲེལ་བས་
 རོན་འཆུག་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་སྟབས། དེར་དུས་ཚོན་རིག་གི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་
 བརྟག་ནས་རྟོགས་པའི་ལུས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་པར་རིས་དང་དེ་བས་མི་མཐུན།
 འོན་ཀྱང་དེ་ལ་དགག་གཞག་གི་སྒྲིམ་པའི། དགོས་གཤམ་མ་མཐོང་བས་རེ་ཞིག་
 བཞག་ནས། འདིར་ལུས་ཆགས་ཚུལ་བཤད་རྒྱུད་གྱི་ཙུ་བའི་ཚིག་དོན་ཇི་བཞིན་
 མདོར་བསྡུས་པའི་སྒྲིམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱའོ། །

ས་བཅད་གཉིས་ལ། ལུས་ཆགས་ཚུལ་དངོས་བཤད་ལ།

ལུས་ཆགས་ནས་འཕེལ་བའི་གོ་རིམ་ནི། འདིར་བརྟན་སྤྱད་དང་པོ་ནས་
 བརྟན་སྤྱད་གསུམ་པའི་བར་གྱི་གོ་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་མངལ་གྱི་སྒྱུ་མ་དེ་མི་ལུས་ཀྱི་
 རྣམ་པ་རགས་པ་ཆགས་ཡོད་པར་གསལ་ཏེ། བརྟན་སྤྱད་བཞི་པ་སྟེ་ཞག་པོ་ཉེར་
 གཅིག་ནས་ཉེར་བརྒྱད་པའི་བར་དེར། མངལ་གནས་དེའི་ལུས་ལ་སོ་མོའི་མཚན་
 མའི་རྟགས་ཀྱི་མང་གཞི་ཆགས་པའི་དུས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཤམ་ཏེ་ལུས་དབྱིབས་
 རགས་པ་ཅམ་ཡང་ཆགས་མེད་ན། སོ་མོའི་མཚན་མའི་མང་གཞི་ཆགས་པའི་ཡུལ་
 མེད་དེ། དེར་བྱད་ཚོས་འབྱུང་བའི་ཡུལ་བྱད་གཞི་ཡང་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

༡ ཟླ་བ་དང་པོའི་བརྟན་སྤྱད་དང་པོའི་སྐབས་སུ། བཤད་རྒྱུད་ལས། ཟླ་བ་
 དང་པོའི་བརྟན་སྤྱད་དང་པོའི་དུས། །འོ་མར་རུ་མ་སྒྲག་འདྲ་བྲག་འདྲེས།
 ཞེས་པའི་དོན་ནི། མའི་མངལ་དུ་བྲག་སེམས་གསུམ་ལྟན་གཅིག་དུ་ཚོགས་པའི་
 སྐད་ཅིག་དང་པོ་ནས་འགོ་བརྩམས་པའི་བརྟན་སྤྱད་གཅིག་གི་རིང་ལ། ཀྱན་
 གཞི་རྣམ་པ་ཤེས་པ་ལས་སྟོག་གི་རྒྱུད་འཕྲོས་ཏེ། དེས་བྲག་སྐྱོག་གི་རུལ་ཐམས་ཅད་
 སུན་ཚུན་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་དུ་འདྲེས་པར་བྱེད་དེ་དཔེར་ན། ཞོའི་དོན་དུ་འོ་
 མ་བསྐོལ་བའི་ནང་དུ་རུ་མ་སྒྲག་པ་དང་འདྲའོ། །བརྟན་སྤྱད་གཉིས་པ་རུ་རུར་
 པོ་རུ་འགྱུར། ཞེས་པར། དུས་དེར་ལས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱན་དུ་སྤྱད་པ་ཞེས་བྱ་བ་འཕྲོས་
 བས་སྟེ་མ་ལས་རྩལ་ཟད་སྐ་བའི་རྣམ་པ་རུ་རུར་པོར་གྱུར་རོ། །བརྟན་སྤྱད་
 གསུམ་པ་ཞོ་ཆགས་ལྟ་བུ་སྤྲང་། རྒྱེས་བྱ་འདོམ་པས་དུས་འདིར་ཐབས་བཞེན་
 ཏེ། །མཚན་མ་གསལ་བར་མ་གྱུར་གོང་དུ་བྱ། འདི་སྟོབས་ལྟན་པས་ལས་ཀྱང་
 ཟིལ་གཞོན་རུས། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ནི། དུས་དེར་བཟོད་དགའ་ཞེས་
 བྱའི་རྒྱུད་འཕྲོས་ཏེ་ཞོ་ཆགས་ཟིན་པ་ལྟ་བུའི་སྐ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་རོ། །

སྐབས་འདིར་ཕོ་མོའི་མཆན་མ་གསལ་བར་མ་གྱུར་པའི་དུས་ཡིན་པས། བྱ་སྤྱོད་པ་
འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་དུས་འདིར། རྟེན་བ་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ལ་བཙོན་ན་མངལ་
གནས་དེ་ཉིད་བྱ་བ་བསྐྱར་བྱུང་པར་བཤད། དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྤྱོད་ཀྱི་མ་
བཅས་ཀྱི་བར་དུ། མངལ་གནས་ཀྱི་ལྷས་སྤངས་བའི་ཆེད་དུ་མའི་ཟས་སྤྱོད་གཟབ་
དགོས་པ་སྟེ། དེའང་ཉལ་ཕོ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ཚྱལ་བ་དྲག་པོའི་ལས་བྱེད་པ་
དང་། མཆན་མོར་གཉིད་མི་ལོག་ཅིང་ཉིན་མོར་གཉིད་ལོག་པ་དང་། བཤང་ཅི་
ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ་ཡང་ན། ཤུགས་ཀྱིས་བཅོར་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་
དང་། ལུས་པ་ཆ་བ་དང་། རྩ་བ། རྩེ་བ་བཅས་ཀྱི་བཟུང་བའུང་ཆེས་དྲགས་པ་
དང་། བཤང་གཅི་འགག་པ། འཁྱར་བའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ནམས་དང་། བཤལ་
སྤྱོད་གི་བྱ་དང་། གཏར་ཁ་བཅས་མངལ་གནས་མ་དང་བཅས་པ་ལ་གཞོད་
པས་སྤངས་བར་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་སྤངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།
ཟས་སྤྱོད་དེ་ནམས་མའི་ལྷས་བྱངས་ལ་ལྷག་པར་དུ་གཞོད་པའི་ཕྱིར། མའི་བྱངས་
བྱེད་ན་བྱའི་ལྷས་བསྤྱོད་པའི་རྒྱ་མེད་པས། མངལ་འཛིགས་པ་སྟེ་འཕྱིར་འབྱུང་
བའམ་འཆི་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱུད་གི་དབང་གིས་མངལ་གྱི་ནང་དུ་སྐམ་པར་གྱུར་
རྟེན།



བཞི་པ་གོ་གོར་མེར་མེར་ནར་ནར་པོ། དེ་ལས་ཕོ་མོ་མ་ནིང་རིམ་པར་གྱུར།
ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ནི། བདུན་ཕྱག་བཞི་པའི་སྐབས་སུ་རབ་དུ་འབྱེད་པ་
ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས། ལྷས་དབྱིབས་རགས་པ་ཞོའི་ནམ་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་དེ་ལ་
ཕོ་མོ་གང་ཡིན་གྱི་མཆན་མ་གཏན་འཁེལ་བར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ། མཆན་མའི་
རྟགས་སུ་གོར་གོར་པོ་སྟེ་ཅུང་ཟད་སྤྱིར་འདྲིལ་བའི་ནམ་པ་ཆགས་ན་ཕོ་དང་།
མེར་མེར་པོ་སྟེ་སྤྱིར་བའི་ནམ་པ་ཆགས་ན་བྱ་ཕོ་དང་། བར་བར་པོ་སྟེ་ཅུང་ཟད་

སྐྱབས་པའི་རྒྱུ་ལུས་པ་ཆགས་ན་མ་ནིང་རྒྱ་ཁྱུར་བར་བཤད། སྐབས་འདིར་ལུས་པ་སྐྱུ་མ་
 ཆགས་པ་བྱུང་མེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་ཤིང་། དེའི་རྒྱུ་ལུས་པ་དག་སྤྱི་མངའ་དང་
 མཆོང་ར་སྤྱི་བ་དང་། ལུས་རིད་པ། ཁ་ཟས་ཡི་ག་མེད་པ། གཡལ་མང་རྒྱ་བྱུང་
 ཞིང་བྱ་ཁྱུང་ལ་དགའ་བ། ལུས་སྤྱི་ཞིང་འགྲུལ་སྒྲོད་མི་འདོད་པ། ལུ་མ་སྤར་ལས་
 ཆེར་སྤྱི་བ། ཟས་རོ་སྤར་བ་ལ་དགའ་ཞིང་། སྤྱིང་ལ་ཁ་ཟས་སྤྱི་ཆོགས་པ་ཞིག་
 བཟུང་འདོད་སྤྱི་བ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། རུས་དེར་རི་ལྷོ་འདོད་པའི་
 ཟས་དེ་མ་བྱིན་པ་བཀག་ན། མངའ་གནས་སྤྱི་ཤོར་ཐེབས་ཏེ་འཆི་བར་གྱུར་ལ།
 གཡལ་སྤྱི་མ་འཆི་ན་འང་དབང་པོ་སྤྱི་ཅན་རྒྱ་ཁྱུར་བས། དེས་ན་ནད་གཞི་ལ་
 གཞོད་པའི་ཁ་ཟས་ཞིག་བཟུང་འདོད་སྤྱི་ན། དེ་མ་བྱུ་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་པའི་ཁ་ཟས་
 རུང་བཤད་དང་བསྐྱོར་ནས་སྤྱི་དགོས།

༡ རྒྱ་བ་གཉིས་པར། རྒྱ་བ་གཉིས་པ་བརྟན་སྤྱུག་ལུ་པ་ལ། མངའ་གནས་
 ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སྤྱི་བ་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། བརྟན་སྤྱུག་ལུ་པའི་སྐབས་སུ་
 ཡང་དག་པར་སྤྱི་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུང་གིས། སྤར་བྱི་རྒྱུ་ལུས་པ་ལས་འདས་ནས་སྤྱི་
 བའམ་མཁུང་པར་འགྱུར་ཞིང་། མངའ་གནས་ཀྱི་ལུས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ལུས་
 གཙོ་བོ་དང་ཅ་ཐིག་རྒྱུང་གསུམ་འབྱུང་བའི་གཞི་ལྷ་བྱུའི་སྤྱི་བ་ཆགས་སོ། །

རྒྱུ་ལུས་པ་སྤྱི་བ་ལ་བརྟན་ནས་སྤྱི་ཅན་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་རྒྱ་
 ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུང་གིས་སྤྱི་བའི་ཅ་འདབ་ཀྱི་དབྱས་དེ་ལ་བརྟན་ནས་སྤྱི་ག་
 ཅ་དཀར་ནག་གཉིས་པོ་ཆགས། འདིར་སྤྱི་ག་ཅ་དཀར་པོ་ཞེས་པ་ཅ་དཀར་དང་།
 སྤྱི་ག་ཅ་ནག་པོ་ཞེས་པ་འཕར་ཅ་དང་སྤྱི་ག་ཅ་གཉིས་ལ་ཟེར། སྐབས་འདིར་སྤྱི་ག་
 ཅ་འི་ཡན་ལག་གི་ཅ་སྤྱི་ལགའ་ཞིག་ཡང་ཆགས་སྤྱི་བ་ཡོད་པར་བཤད་དེ། མེས་
 པོའི་ཞལ་ལྱང་ལས་། བརྟན་སྤྱུག་རྒྱུ་ལུས་པའི་སྐབས་སུ་མགོ་ལ་ཅ་གཅིག །ལག་པ་
 ལ་ཅ་གཉིས། མཆོན་མ་ལ་ཅ་གཉིས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་ཆགས་སོ་ཞེས་ཟེར་
 གསལ། བརྟན་པ་མིག་གི་དབང་པོ་གཟུགས་སུ་འདོད། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་
 དེར་འབྱེལ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུང་གིས། མིག་གི་དབང་པོའི་གཟུགས་ཡོངས་སུ་
 གསལ་བར་དོད་སྤྱི་བ་པར་བཤད། །བརྒྱུད་པ་དེ་ལ་བརྟན་ནས་མགོ་དབྱིབས་

ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་བསྐྱོག་ཅིང་བསྐྱར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་
 ལུས་སྟོང་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ཤས། སོ་སོའི་དབྱིབས་རྣམས་ཡོངས་སུ་གསལ་བར་ཆགས་
 སོ། །དགྲ་པ་ལུས་དབྱིབས་ཁོག་པ་སྟོང་སྟངས་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་
 རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས། ལུས་སྟོང་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་
 དབྱིབས་རྣམས་ཡོངས་སུ་གསལ་བར་ཆགས་སོ། །དེ་ལྟར་བརྟན་ཕྱག་དང་པོ་ནས་
 ལུས་ཆགས་པའི་མགོ་བརྒྱམས་པ་ནས་བརྒྱུད་། བརྟན་ཕྱག་དགྲ་པའི་བར་འདིར།
 རྟོག་པ་རྩལ་དབྱ་མའི་རུས་པས་ལུས་དཀྲུག་གཅིག་ཏུ་ཆགས་ཏེ། ཉ་ཉ་བྱ་ཞིག་
 གྲུབ་པས་ན་ཉ་ཡི་གནས་སྐབས་ཡིན་ཞེས་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ལས་བཤད།

༡ ཟླ་བ་གསུམ་པར། ཟླ་བ་གསུམ་པ་བརྟན་ཕྱག་བརྟན་པ་ལ། །དབྱང་པ་
 གཉིས་དང་དབྱི་གཉིས་འབྱར་རུ་དོད། ཅེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་སྤྱད་པ་
 པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་དབྱང་པ་གཉིས་ཀྱི་མགོ་དང་དབྱི་མགོ་གཉིས་རྒྱང་རུས་
 རྣམས་ཀྱི་རྟེན་རུ་ཆགས་ཤིང་འབྱར་རུ་དོད་དོ། །སྐབས་འདིར་རྒྱང་སྟོབས་ཀྱིས་
 མངལ་གནས་དེའི་ལུས་འགྲུལ་བ་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱུད་པའི་ལས་བརྒྱམས་པར་
 བཤད། །བརྟན་གཅིག་དབང་པོ་དགྲ་ཡི་གཞུགས་དབྱིབ་དོད། །ཅེས་པའི་དོན་ནི།
 རུས་འདིར་བྱ་ག་རྣམས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་དབང་པོ་དགྲ་སྟེ་མིག་གི་དབང་
 པོ་ཟེ་མའི་མེ་རྟོག་ཉ་ལྟ་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་དགྲ་པོ་སོ་སོའི་གཞུགས་དབྱིབས་
 རྣམས་དོད་དོ། །བརྟན་གཉིས་པ་ལ་དོན་ལྡེའི་གཞུགས་དབྱིབས་དོད། །ཞེས་པའི་
 དོན་ནི། རུས་འདིར་ཡན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་དོན་ལྡེའི་གཞུགས་དབྱིབས་
 རྣམས་དོད་དོ། །བརྟན་གསུམ་པ་ལ་སྟོང་རྒྱག་གཞུགས་དབྱིབས་དོད། ཞེས་པའི་
 དོན་ནི། རུས་འདིར་སྤྱ་རྒྱས་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་ནང་རུ་སྟོང་རྒྱག་གི་གཞུགས་
 དབྱིབས་རྣམས་དོད་དོ། །

༢ ཟླ་བ་བཞི་པར། ཟླ་བ་བཞི་པ་བརྟན་ཕྱག་བརྟན་པ་ཞེས་ལ། །དབྱང་རྒྱང་
 བརྒྱ་རྒྱང་བཞི་པོའི་གཞུགས་དབྱིབས་དོད། ཅེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་སྤྱད་པ་
 ལ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་དབྱང་པའི་རྒྱང་རུས་གཉིས་དང་། བརྒྱའི་རྒྱང་རུས་
 གཉིས་ཀྱི་གཞུགས་དབྱིབས་རྣམས་དོད་དོ། །བཙེ་ལྷ་པ་ལ་རྒྱང་ལག་རྩེ་ངར་དོད།
 ཅེས་པའི་དོན་ནི། རུས་འདིར་པད་མ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱང་གིས་རྒྱང་ལག་བཞི་པོའི་
 རྩེ་ངར་གྱི་རྒྱང་རུས་རྣམས་དོད་དོ། །བརྟན་རྒྱག་པ་ལ་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་དོད། ཅེས་

པའི་དོན་ནི། རུས་འདིར་བརྟུང་བཅི་འགོ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་རྒྱུད་ལག་གཉིས་ཀྱི་སྐར་མོ་ཉི་ཤུའི་རྒྱུད་རུས་ལྟ་བུ་ཆགས་སོ། །བརྟུང་བརྟུན་སྤྱི་ནང་འབྲེལ་བའི་ཙ་ལྟ་བུ་ཆགས་སོ། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་འདིར་འབྲི་གདོང་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས། སྒོག་ཙ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལྷན་སྤྱི་ནང་རུ་འབྲེལ་བའི་ཙ་རིགས་ལྟ་བུ་ཆགས་སོ། འདིར་རུས་སྤྱལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཞེས་རྒྱུད་ལྷེའི་ལྷགས་སོ། །

༥ ཟླ་བ་ལྷ་པར། ཟླ་ལྷ་བརྟུན་སྤྱག་བཙོ་བརྟུང་ཤ་ཚོལ་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་འདིར་བྱི་མ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་ལྷན་བྱུངས་ཀྱི་དྲངས་སྒྲིགས་བྱེ་སྒྲི་ཤ་ཚོལ་སྒོགས་གསར་རུ་ཆགས། འདི་ནས་མངལ་གནས་ཀྱི་ལྷན་དེ་ལ་ལྷན་བྱུང་ནམས་རྒྱུད་ཚབ་གསར་མཐུད་བྱེད་པའི་རུས་པ། ཆགས་པའི་འགོ་རྒྱུགས་པའི་དོན་ཡིན། །བརྟུང་བྱ་པ་ལ་རྒྱ་བ་རྒྱས་པ་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཤིན་ཏུ་སྤྱ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས། ལྷན་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་རྒྱས་པ་ནམས་ཆགས་སོ། །ཉི་ཤུ་པ་ལ་རུས་དང་རྒྱུད་དམར་ཆགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཤིན་ཏུ་བརྟུན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས། རུས་པ་ནམས་སྤྱ་བར་ཆགས་ཤིང་དེར་རྒྱུད་མར་ཆགས་སོ། །ཙ་གཅིག་པ་ལ་སྤྱི་ཡི་པགས་པ་གཡོགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཡང་དག་པར་བརྟུང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་ལྷན་ཀྱི་སྤྱི་རུ་འོ་མའི་རྒྱིས་མ་ལྟར་ཆགས་པའི་པགས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་ནས། ལྷན་གཡོགས་པར་བྱེད་དོ། །

༦ ཟླ་བ་རྟུག་པར། དེ་ནས་ཟླ་རྟུག་བརྟུན་སྤྱག་ཙ་གཉིས་ལ། །དབང་པོ་སྒོ་དགའི་བྱ་གནས་པར་བྱ། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཀུན་ཏུ་རྒྱལ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་དབང་པོ་སྒོ་དགའི་སྤྱེ་ལྷན་སྤྱིའི་བྱ་གནས་ལེགས་པར་བྱེ་བའོ། །ཙ་གསུམ་སྤྱ་དང་བ་སྤྱ་ལེན་མོ་སྤྱེད། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཡོངས་སུ་དག་པར་འཛིན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་སྤྱ་དང་། བ་སྤྱ་ལེན་མོ་ནམས་སྤྱེ་བར་འཇུར་རོ། །ཙ་བཞི་པ་ལ་དོན་སྤྱོད་གསལ་བར་སྒྲིན། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་ཀུན་ཏུ་འཕྱོ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས། སྤྱར་ཆགས་པའི་དོན་སྤྱོད་ནམས་དེ་དག་ཡོངས་སུ་གསལ་ཞིང་རུས་པ་སྒྲིན་ནོ། །སྐབས་དེར་མངལ་སྤྱུམ་ལ་བདེ་སྤྱག་གི་འཚོ་བ་རྒྱུད་བའི་རུས་ཟེར། །ཙ་ལྷ་པ་ལ་རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ་བྱུང་། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་གྲོང་བྱིར་འཛིན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་ལྷན་སྤྱི་ནང་གི་བྱ་ག

ནམས་སུ་རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ་ཡང་དག་པར་འབྱུང་ངོ། །ཚ་དུག་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་དུན་པ་
གསལ། དུས་དེར་སྐྱེ་བ་མངོན་པར་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གིས་སེམས་ཀྱི་དུན་
པ་རབ་དུ་སེལ་བར་བྱེད་དེ། སྐབས་འདིར་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་ཆོར་བས་དུན་པར་
བཤད། །

༡ རྒྱ་བ་བདུན་པར། དེ་ནས་རྒྱ་བ་བདུན་བདུན་ཕྱག་ཚ་བདུན་ནས། །སུམ་
ཅུའི་བར་གྱིས་ཐམས་ཅད་གསལ་ཚེགས་འགྱུར། ཅེས་པའི་དོན་ནི། བདུན་ཕྱག་
ཉེར་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་དང་། བདུན་ཕྱག་
ཉེར་བརྒྱད་པའི་སྐབས་སུ་མེ་རྟོགས་འདྲིན་པའི་རྒྱུད་དང་། ཉེར་དགུ་པར་མེ་རྟོག་
སྟངས་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་དང་། སུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་སུ་ལྷགས་ཀྱི་སྟོ་མོ་ཞེས་བྱ་
བའི་རྒྱུད་ནམས་འཕྲོས་ནས་སྤར་ཆགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ནམས་མངོན་པར་གསལ་
བ་དང་། ཆ་ཡོངས་སུ་ཚེགས་པར་འགྱུར་ངོ། །

༢ རྒྱ་བ་བརྒྱད་པར། རྒྱ་བ་བརྒྱད་པ་བདུན་ཕྱག་སོ་གཅིག་ནས། །སོ་ལྟའི་
བར་དུ་ཐམས་ཅད་ཆེར་འཕེལ་བྱེད། །མ་དང་བྱ་གཉིས་ཐང་རེ་གཟི་མདངས་
འཕོ། ཞེས་པའི་དོན། བདུན་ཕྱག་སོ་གཅིག་ནས་སོ་ལྟའི་བར་ཞག་པོ་སོ་ལྟའི་
རིང་ལ་མེ་རྟོག་སྟངས་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་གཅིག་སུས། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་
ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་བྱེད་དོ། སྐབས་དེར་མ་ཡི་བློས་པའི་བརྒྱུད་ཀྱི་མཐའ་ཐུག་
མདངས་དེ་མ་བྱ་གཉིས་པོའི་ལུས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་འཕྲོག་རེས་བྱེད་ཅིང་། སྐབས་
འགར་མ་ཡི་གཟི་མདངས་ལྡན་ཞིང་། བྱའི་གཟི་མདངས་ཉམས་པར་འགྱུར་ལ།
སྐབས་འགར་བྱ་ཡི་གཟི་མདངས་རྒྱས་ལ། མ་ཡི་གཟི་མདངས་ཉམས་པ་རེས་མོས་
བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་འདིར་ཕལ་ཆེར་སྤུ་གྱུ་སྐྱེ་མི་སྤྲོད། འོན་ཀྱང་རྩེན་
འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་དགོས་པར་བྱུང་ན། ཉ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་དུས་ཡིན་ཏེ། མ་
གཟི་མདངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱེས་ན་མ་འཆོ་ཡང་བྱ་འཆི་བ་དང་། བྱ་གཟི་
མདངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ། སྐྱེས་ན་བྱ་འཆོ་ཡང་མ་འཆི་བར་འགྱུར་ཞེས་མེས་
པོའི་ཞལ་ལུང་དུ་གསལ། དེ་ལྟར་རྒྱ་བ་ལྟ་པ་ནས་བརྒྱད་པའི་བར་རྒྱ་བ་བཞིའི་
རིང་ལ། མངལ་གནས་དེའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ནམས་རིམ་བཞིན་སྒྲིན་ཅིང་མི་
གཙང་བའི་རོ་བས་ན་ཕག་གི་གནས་སྐབས་ཞེས་རྒྱུད་སྟེའི་ལུགས་སོ། །



༡ རྩ་བ་དགུ་པར། རྩ་བ་དགུ་པ་བརྟན་ཕྱག་སོ་བྱུག་ནས། །མདོན་པ་མི་
 དགའ་སྐྱོ་བའི་འདུ་ཤེས་བྱང་། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་རང་གི་གནས་ལ་མི་
 གཙང་བ་དང་མི་བདེ་བ་སོགས་མདོན་པ་མི་དགའ་བའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བའོ། །སོ་
 བརྟན་པ་ལ་ལོག་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རུས་དེར་རང་གི་གནས་ལ་
 མི་དགའ་ཞིང་གནས་གཞན་ཏུ་ལོག་པ་སྟེ། འགྲོ་བར་འདོད་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་
 བའོ། །སོ་བརྟན་མགོ་མཚུག་ལོག་སྟེ་མངལ་ནས་འབྱིན། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་
 དོན་ནི། རུས་དེར་སོགས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུ་གིས་མགོ་མཚུག་བརྒྱུར་ཏེ་
 མངལ་གྱི་ཕྱག་ནས་སྒྲོར་འབྱིན་ཞིང་བཙའ་བ་ལ་མདོན་ཏུ་སྦྱགས་པར་གྱུར་རོ། །

འོན་ཀྱང་རུས་འདིར་བཙའ་མི་རུས་པའི་རྒྱ་གསུམ་ཡོད་དེ། མའི་ལྷས་ལས་
 བྲག་མང་ཏུ་བྱགས་ན། མངལ་གནས་གྱི་ལྷས་རྒྱན་ལྡན་ཏུ་འཕེལ་མི་རུས་པས་མི་
 བཙའ་བ་དང་། བྱད་མེད་དེའི་ལྷས་ཏུ་ཅང་ཆོ་ཆེན་མངལ་གྱི་སྒོ་ཆེར་རྒྱས་པར་
 འགྱུར་བས་རྩ་བ་དགུ་ཆང་ཡང་བཙའ་དགའ་བ་དང་། ཟས་སྦྱོད་ཀྱིས་དབང་

གིས་འབྱུང་བའི་ཁམས་འབྲུག་ཉི་ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱུར་ལོགས། དེས་དགུ་ཉེ་མངལ་གྱི་
སྒོ་བཀག་ཉེ་ཟླ་བ་ཚང་ཡང་སྒྲེ་མི་རུས་པར་འགོག་པར་བྱེད་དོ། །དེའང་བཅའ་ལ་
ཉི་བའི་མངལ་གནས་དེ་ཉིད་བྱ་དང་། སུ་མོ་གང་ཡིན་གྱི་རྟགས་མའི་ལུས་ལ་ཆོར་
བ་དང་མི་ལམ་སོགས་གང་ཡོད་བཤད་རྒྱུད་ལས། །

དེ་ཡང་གཡས་ལོགས་ལ་བརྟེན་དགུ་གཡས་མཐོ། །

ལུས་ཡང་མི་ལམ་དག་ལ་སྒྲེས་པ་མཐོང་། །

རུ་ཞོ་གཡས་པ་སྤར་བྱུང་བྱིའུ་སྒྲེ། །

སྒྲེས་པ་སྤད་འདོད་སྒྲུ་གར་རྒྱན་ལ་དགལ། །

གོང་ལས་ལྷོག་པ་སུ་མོ་སྒྲེ་བའི་རྟགས། །

དེ་དག་འདྲེས་ལས་མ་ཞིང་འབྱུང་བ་སྒྲེ། །

དབུས་དམའ་མཐའ་གཉིས་མཐོ་ན་མཆོར་མར་སྒྲེ། ཞེས་སོ། །

མངལ་གནས་དེ་ཟུར་དུ་བཅའ་བའི་རྟགས་དང་བཅས་རྗེས་གྱི་སྒྱུད་ལམ་ནི།
བཅའ་ལ་ཉི་བའི་རྟགས་སུ་ལུས་ཁམས་ཉོབས་ཤིང་དགུ་ལྟོད་པ་སྒྲེ་རྒྱ་ཞབས་ལྷག་
པ་དང་། ལུས་གྱི་སྒྲིབ་ལྷག་པར་ལྷི་ཞིང་། ཚང་ར་དང་མཁལ་མ་ཞིང་པ་རྣམས་
ཀོར་ལེར་ན་བ། ལྟོ་བ་དང་རྒྱ་སོ་ན་ཞིང་ཆོ་བ་སོགས་ལྡང་དུ་བ་བྱེད་པ་དང་།
མཆོན་མ་ལྷག་ཅིང་ཁ་བྱེ་བ། རང་དབང་མེད་པར་གཅིན་མང་དུ་ཤོར་ཞིང་ན་
རྒྱག་ལྡང་བ་སོགས་འབྱུང་དོ། །དེའི་ཆོ་བུ་བཅའ་རྒྱུར་བའི་བྱུང་མེད་ཉམས་རྒྱུར་
དང་ལྷན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་རོགས་པ་བྱེད་ཅིང་། ཉལ་ལྷགས་དང་བཅོར་
ལྷགས་སོགས་བསྐྱབ་དགོས། བཅས་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་ཤ་ཁུ་དང་དང་། བས་
མཆན། འོ་ཐུག་སོགས་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་ཁ་བཅས་བརྟེན་ཞིང་འདྲུ་འཛིན་རྟོག་
མས་དཔེན་པའི་ཁ་ལྷག་སེལ་པའི་གནས་སུ། རྩོ་འཇམ་གྱི་གོས་བཤོ་ཞིང་ལུས་
བྱུངས་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །



སུ་ལྟ་སྒྲེ་རོགས་དང་། ལུས་བྱུངས་གསོ་བའི་དཔེ་རིས།

2 ཟླ་བ་གསུམ་པ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ་གོ་བསྟར།

ཟླ་བ།	བརྟན་ ལྷག	བོད་ལུགས་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 藏医胚胎发展图	བརྟན་ ལྷག	དེང་རབས་གསོ་རིག་མངལ་སྐྱམ་ འཕེལ་ཚུལ། 西医胚胎发展图
ཟླ་བ་ གསུམ་ པ། 64-91 天	10	དཔལ་རྒྱུ་ལྷན་པ་ཐོན་ནས་བརྒྱུ་ པའི་ལས་བྱེད།	10	ལི་མིན་4་ཙམ་ཡོད་དེ། ལག་རྒྱ་ ཆོགས་རྒྱམས་གསལ་པོར་མཐོང་།
	11	དབང་པོ་སྒོ་དགའི་གཞུགས་དབྱིབས་ ཡོངས་གྲུབ།	11	ལི་མིན་4་ནས་6་ཙམ་དང་། རྩིད་ ཚད་ནི་ཁེ་14་ཙམ་ཡོད། འདི་ཙམ་ ན་ཕྱེད་དབང་པོས་རྩ་ཆེར་ འདིར་ཙམ་ན་ཁྲད་པ་མངོན།
	12	ལུས་ནང་དོན་ལཱི་གཞུགས་དབྱིབས་ གྲུབ།	12	སྐུ་གུ་མའི་དབྱིབས་སྐུ་གྲུབ། གཟའ་ འཁོར་བཅུ་གཅིག་དང་བཅུ་གཉིས་ འགོར་རྩས་ཕྱེད་དབང་པོས་རྩ་ བའི་རྩས་པ་གྲུབ།
	13	ལུས་ནང་གི་སྒོ་དགའི་གཞུགས་ དབྱིབས་གྲུབ།	13	རིང་ཚད་ནི་ཉའོ་སྟེ་75-90། མིག་ གཉིས་འཁྱར་རྩ་ཐོན་མཐུ་བ་རིས་ ཀྱང་ཐོན་འགོ་ཚུགས།
ཟླ་བ་ བཞི་པ་ 92-119 天	14	དཔལ་པའི་རྒྱུ་ལྷན་གཉིས་དང་། བརྒྱའི་རྒྱུ་ལྷན་གཉིས་ཀྱི་གཞུགས་ དབྱིབས་རྒྱམས་དོད་དོ།	14	ལུས་རིང་ཚད་ཉའོ་སྟེ་75-100 བར། རྩིད་ཚད་ཁེ་28། རྩས་འདི་ཙམ་ན་ ཁྲད་པ་ལམ་སང་འཆར་སྟེ་ཡོད།
	15	རྒྱུ་ལྷན་བཞི་པའི་རྒྱུ་ལྷན་ རྒྱུ་ལྷན་དོད་དོ།	15	ལི་མིན་12་དང་། རྩིད་ཚད་ཁེ་50། འདིརི་རྩས་སྐུ་སྐུ་སྐུ་དབྱགས་ལེན་ འགོ་ཚུགས།
	16	རྒྱུ་ལྷན་གཉིས་ཀྱི་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་ རྒྱུ་ལྷན་རྒྱམས་ཆགས།	16	ལུས་རིང་ཚད་ལི་མིན་12་དང་། རྩིད་ཚད་ཁེ་150་ཟིན། མངལ་ནང་ རྩ་འགྲུལ་བརྒྱུད་བྱེད་འགོ་བཙལ་སྟེ།
	17	སྐྱུ་ཆ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཡན་ ལག་ལུས་སྐྱེ་ནང་རྩ་འགྲུལ་བའི་ཆ་ རིགས་རྒྱམས་ཆགས་སོ།	17	ཟླ་བ་ལྷ་པ། ལི་མིན་13་དང་། རྩིད་ཚད་ཁེ་150-200། སྐུ་གུ་ལྷན་ པ་མཉེན་པོ་ཡིན་ལ། ཡིན་ཀྱུ་ ཆོལ་ལྷ་རྩས་པའི་རྩིད་རྩ་འཕེལ་ འགོ་ཚུགས།

3 ཟླ་བ་ལྔ་པ་ནས་བྱུག་པའི་བར་གྱི་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་བསྟར།

ཟླ་བ།	བརྒན་སྟག	བོད་ལུགས་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 藏医胚胎发展图	བརྒན་སྟག	དེང་རབས་གསོ་རིག་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 西医胚胎发展图
ཟླ་བ་ལྔ་པ། 119- 147 天	18	ལུས་བྱུངས་ཀྱི་དྲུག་སྟེགས་ཀྱི་ཉི་ཤ་ཚོལ་མོགས་གསར་དུ་ཆགས་སོ།	18	རིང་ཚད་ལི་མིད་14དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་200། འདིའི་དུས་ལ་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་བྱེད་ཆུ་ནི་འགོ་ཆུགས་རེད།
	19	ལུས་ཀྱི་རྩ་བ་དང་རྒྱུ་པ་ནཱས་ཆགས་སོ།	19	ལྷན་པའི་དབང་པོས་མཚོར་མོས་དྲི་རོ་རིག་ནཱས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཕྱོད་ཀྱིས།
	20	དུས་པ་ནཱས་སྤྱ་བར་ཆགས་ཤིང་དེར་རྒྱུ་པ་ཆགས་སོ།	20	དེར་བརྟེན་ཟས་བཟུང་ལ་འབད་བཅོན་ལྷག་དུ་བྱེད་དགོས།
	21	ལུས་མྱི་ཅུ་པགས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་ནས་ལུས་གཡོགས་པར་བྱེད་དོ།	21	རིང་ཚད་ལི་མིད་18དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་300། ལག་མཛུབ་དང་རྒྱུ་པ་ཆགས་སོ།
ཟླ་བ་དྲུག་པ། 148- 182 天	22	དབང་པོ་སྒོ་དག་ཉི་ལུས་མྱིའི་བྱ་ག་ནཱས་ལེགས་པར་བྱེ་བཤོ།	22	སྐྱམ་མའི་ལུས་པོ་རི་མྱི་ཕྱིན། གཟུང་འཁོར་རེར་ཁེ་250ཙམ་འཕར། འགོ་འདུག་སྐབས་དབྱགས་འབྱིན་དགལ་ཕྱོན་པ་ཆས་ལྟོད་པོ་ཕྱོན།
	23	སྤྲ་དང་། བ་སྤྱ། སེན་མོ་ནཱས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ།	23	རིང་ཚད་ལི་མིད་19དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་400། སལ་ཆེར་གཟུང་འཁོར་རེར་ཁེ་250འཕར་བའི་ལྷན་ཚད་སྐྱེས།
	24	དོན་ལྔ་སྒོ་དྲུག་གི་ནཱ་པ་ཡོངས་སུ་གསལ་ཁིང་རྒྱས་པ་སྒྲིན།	24	རིང་ཚད་ལི་མིད་25དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་500།
	25	ལུས་མྱི་ནང་གི་བྱ་ག་ནཱས་སུ་རྒྱུང་གི་རྒྱ་བ་ཡང་དག་པར་འགྱུར་དོ།	25	ཟླ་བ་བརྒན་པ། རིང་ཚད་ལི་མིད་30དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་600།
	26	སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་རབ་དུ་གསལ་བས་སྐབས་འདིར་སྐྱེ་བ་སྒོན་མའི་ཆོར་བས་ནཱས་ཀྱང་དྲན་པར་བཤད།	26	ལི་མིད་22དང་། མྱིད་ཚད་ཁེ་800། ཕགས་འོག་གི་ཚོ་ལུ་འབྱས། ལུས་ལ་བ་སྤྱ་སྐྱེས། དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་བྱེད་པའི་འགོ་བཙུགས།

4 ཟླ་བ་བརྒྱན་པ་ནས་བརྒྱད་པའི་བར་གྱི་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་བསྟར།

ཟླ་བ།	བརྒྱན་སྟེགས།	བོད་ལུགས་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 藏医胚胎发展图	བརྒྱན་སྟེགས།	དེང་རབས་གསེར་གྱི་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 西医胚胎发展图
ཟླ་བ་བརྒྱན་པ། 183-210 天	27	དེ་ནས་ཟླ་བ་བརྒྱན་བརྒྱན་སྟེགས་ཆ་བརྒྱན་ནས། ། ལུས་རྩའི་བར་གྱིས་ཐམས་ཅད་གསལ་རྫོགས་འགྱུར།	27	ལི་མི་38། ཡིད་ཚད་900། མིག་འབྲིང་བཅུ་ཕྱེད། སྐབས་དེར་ཕུ་ཁུས་ལག་པའི་མཐེ་བོང་ཁར་བཞག་སྟེ་འཛིབ་རྒྱབ་བྱེད།
	28		28	ཕུ་ཁུ་སྐྱེ་བའི་རྩས་སྐབས་ལ་སྟེབས་ཤིང་ཡོད་སྐབས། བྱེས་བཞོད་མ་བྱས་ན་བཟང་།
	29		29	ཟླ་བ་བརྒྱད་པ། མཐོ་ཚད་ལི་མིད་26-27། ཡིད་ཚད་ཁེ་1300།
	30		30	ལི་མིད་44། ཡིད་ཚད་ཁེ་1500། ཕུ་ཁུའི་ཁྲད་པ་རྩེ་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ། ཁྲད་པའི་རྩས་པ་དེས་ཅན་རྒྱས།
ཟླ་བ་བརྒྱད་པ། 211-245 天	31	བརྒྱན་སྟེགས་སོ་གཅིག་ནས་སོ་ལྔའི་བར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་བྱེད་དོ། སྐབས་དེར་མ་ཕུ་གཉིས་པོའི་ལུས་བརྒྱད་པ་ན་ཚུན་འཕྲོག་རེས་བྱེད་ཅིང་། སྐབས་འགར་མ་ཡི་གཟི་མདངས་ལྡན་ཞིང་ཕུའི་གཟི་མདངས་ཉམས་པར་དང་། སྐབས་འགར་ཕུ་ཡི་གཟི་མདངས་རྒྱས་ལ་མ་ཡི་གཟི་མདངས་ཉམས་པ་རེས་མོས་བྱེད་པའི་རྩས་འདིར་མ་མདངས་རྒྱས་སྐབས་ཕུ་ཁུ་སྐྱེས་ན་མ་འཆོ་ཡང་ཕུ་འཆོ་བ་དང་། ཕུ་གཟི་མདངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་ཕུ་སྐྱེས་ན་ཕུ་འཆོ་ཡང་མ་འཆོ་བར་འགྱུར་ཞིས་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་རྩ་གསལ།	31	ཕུ་ཁུའི་ལུས་ཕུང་དང་ཡན་ལག་བཞི་ཕུ་མཐུད་དེ་སྟོན།
	32		32	ཕུ་ཁུའི་རིང་ཚད་ལི་མིད་45་དང་། ཡིད་ཚད་ཁེ་2000།
	33		33	ལི་མིད་48དང་། ཡིད་ཚད་2200། དབུགས་འབྲིན་རྒྱབ་ཀྱི་མ་ལག་དང་འཁྱབ་བྱེད་རྒྱད་རིམ་ན་མས་ཡོངས་ལུ་སྟོན།
	34		34	ཟླ་བ་དགུ་པ། མཐོ་ཚད་ལི་མིད་30དང་། ཡིད་ཚད་ཁེ་2300ཡོད་དེ། ཕུ་ཁུ་ཤ་རྒྱགས་པར་འགྱུར།
	35		35	རིང་ཚད་50ལི་མིད་དང་། ཡིད་ཚད་ཁེ་2500ཟིན་ཡོད།

5 ཟླ་བ་དགུ་པའི་མངལ་སྐྱམ་གནས་ཚུལ་གོ་བསྟར།

ཟླ་བ།	བརྒན་ ཕྱག	བོད་ལྷགས་མངལ་སྐྱམ་འཕེལ་ཚུལ། 藏医胚胎发展图	བརྒན་ ཕྱག	དེང་རབས་གསོ་རིག་མངལ་སྐྱམ་ འཕེལ་ཚུལ། 西医胚胎发展图
ཟླ་བ་ བརྒྱད་ པ། 256- 266 天	36	རང་གི་གནས་ལ་མི་གཙང་བ་དང་ མི་བདེ་བ་སོགས་མངོན་པ་མི་ དགའ་བའི་འདུ་ཤེས་སྟེ་བཤོ།	36	ལུས་རིང་ཚད་ལི་མིད་51དང་། མིད་ཚད་2800 ཅམ་ཡོད།
	37	རང་གི་གནས་ལ་མི་དགའ་ཞིང་ གནས་གཞན་ཏུ་འགོ་བར་འདོད་ པའི་འདུ་ཤེས་སྟེ་བཤོ།	37	ཟླ་བ་བརྒྱ་པ། ལུས་སྤང་རིང་ ཚད་ལི་མིད་51 དང་། མིད་ཚད་ ཁེ་3000 ཅམ་ཡོད། སྐྱ་གུའི་མགོ་ པོ་ཚད་དུས་ནང་འཛུལ།
	38	མགོ་འཇུག་ཡོངས་སུ་ལོག་ཏེ་མངལ་ ཀྱི་སྐྱ་གནས་སྐྱོར་འབྱེན་ཞིང་བཙའ་ བ་ལ་མངོན་ཏུ་སྟོགས་པར་གྱུར་རོ།	38	ལུས་རིང་ཚད་ལི་མིད་51 དང་། མིད་ཚད་ཁེ་3200 ཡོད། སྐྱ་གུའི་ མགོ་མཇུག་ཡོངས་སུ་ལོག།
བོད་ ལྷགས།	འོན་ཀྱང་དུས་འདིར་བཙའ་མི་རྒྱས་པའི་རྒྱ་ གསུམ་ཡོད་དེ། 1 མའི་ལུས་ལས་ཁྲག་མང་ཏུ་ ཟགས་ན་མངལ་གནས་ཀྱི་ལུས་རྒྱན་ལྡན་ཏུ་ འཕེལ་མི་རྒྱས་པས་མི་བཙའ་བ་དང་། 2 རུད་མེད་དེའི་ལུས་ཏུ་ཅང་ཚོ་ཆེན་མངལ་ ཀྱི་སྐྱོ་ཆེར་རྒྱས་པས་ཟླ་བ་ཚད་ཡང་བཙའ་ དགའ་བ་དང་། 3 ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་འབྱུང་བའི་ཁམས་ འབྲུགས་ཏེ་ཐུར་ལེལ་ཀྱི་རྒྱང་ལོགས་པས་ མངལ་ཀྱི་སྐྱོ་བཀག་ཏེ་ཟླ་བ་ཚད་ཡང་སྟེ་མི་ རྒྱས་པར་འགོག་པར་བྱེད་དོ། 1		39	ལུས་རིང་ཚད་ལི་མིད་53 དང་། མིད་ཚད་ཁེ་3200-3400 བར་ཟིན། བཙས་དུས་སྟེ་བས
			40	སྐྱ་གུ་བཙའ་དུས་འཕེལ། རྒྱན་ ལྡན་སྐྱ་སྟེ་དུས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ འགའ་ཞིག་བརྒན་ཕྱག་གཅིག་ གཉིས་སྟེ་དང་། འགའ་ཞིག་ བརྒན་ཕྱག་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ བཤང་སྟེ།

ལེའུ་ལྷ་པ། ལུས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་མོ། གནོད་བྱའི་ཁམས་བཤད་པ།

ལུས་ཞེས་པ་ནི་གནོད་བྱ་ལུས་བྱངས་ཀྱི་ཁམས་དང་། གནོད་བྱེད་ཉེས་པའི་
ཁམས་གཉིས་ལྷན་གཅིག་དུ་འདུས་པའི་སྤང་པོ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་གནོད་བྱའི་
ཁམས་ཞེས་པ་ནི་ལུས་བྱངས་བདུན་དང་། ཇི་མ་གསུམ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་དག་
ལ་རྣམ་པ་གྱུར་པའི། རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱིས་གནོད་པར་བྱ་བའི་ལུས་
ཡིན་པའི་སྤྱིར་ན་གནོད་བྱ་ཞེས་ཟེར། གནོད་བྱ་དེ་དག་གང་དང་སོ་སོའི་བྱེད་
ལས་གང་ཞེ་ན། དེ་ལ་དང་པོ་རོ་རྒྱག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཟས་གང་ཟོས་པ་དེ་
དག་དང་པོ་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་གྱིས་ལྷག་པར་བྱེད་ཅིང་། བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་
བྱེད་གྱིས་བཞུས་ཤིང་། ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱང་གིས་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྦྱོར་
པའི་དྲངས་མ་དེས་སྦྱི་ལུས་བྱངས་ཐམས་ཅད་འཕེལ་བར་བྱེད་ཅིང་། བྱང་པར་
དུ་ཁྱག་སྦྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ཁྱག་གིས་ལུས་ཀྱི་བརྒྱན་པའི་ཆ་ཡལ་
ཆར་སྦྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་། བྱང་པར་དུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྟོག་འཆོ་བའི་རྟེན་
གཙོ་བོར་བྱེད། ཤའི་ལས་ནི་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་འདག་ཞལ་ལྟ་བུར་གཡོག་
པར་བྱེད། ཆོལ་གྱིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་སྦྱུང་པར་བྱེད། རུས་པས་བརྟན་པར་
བྱེད། ཀླང་གི་བཅུད་རྒྱས་ཤིང་རོ་བཅའ་བར་བྱེད། ལུ་བས་ལུས་ཀྱི་མདངས་དང་
མངལ་འཛིན་པའི་ས་བོན་བྱེད། བཤང་གིས་ལོང་དང་རྒྱ་མའི་ནང་གི་ཁ་ཟས་ཀྱི་
རྟེན་བྱེད། གཅིན་གྱིས་ཟས་ཀྱི་སྟེགས་མའི་སྒྲ་བ་དེ་དག་འདུལ་ཞིང་སྦྱིར་འབྱིན་
པར་བྱེད། རུལ་གྱི་པགས་པ་མཉེན་པར་བྱེད་ཅིང་བ་སྦྱའི་སྟོ་རྣམས་མི་འགག་
པར་བརྟན་པར་བྱེད་དོ། དེ་ལྟར་ལུས་བྱངས་བདུན་དང་ཇི་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་
འཕེལ་བཤད་འབྲུགས་གསུམ་གྱི་སྟོན་མེད་པར་གནས་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་
སྐབས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ལ་གནོད་ཆེན་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་
ཀྱི་མེ་དྲོད་ལེགས་པར་གནས་པ་ཞིག་དགོས།

དེ་དྲོད་ཅེས་པ་གང་ཞེ་ན། མེ་དྲོད་ཅེས་བྱ་བ་ནི་བཟའ་བདུང་ཐམས་ཅད་

འཇུ་བར་བྱེད་ཅིང་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་པའི་རུས་པ་དང་ལྡན་པའི་དྲོད་ཀྱི་ཆ་དེ་
 ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཅིས་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་།
 གཞན་ཡང་རྒྱང་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། དྲངས་མ་ལ་སོགས་པའི་
 ལུས་བྱངས་བརྟན། བཤད་བ་ལ་སོགས་པའི་དྲི་མ་གསུམ་སྟེ། དེ་དག་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི། རང་རང་གི་ཆ་ཤས་ནམས་ལ་གནས་པའི་དྲོད་ནམས་ཀྱང་མེ་དྲོད་ཡིན་
 པར་ཤེས་དགོས། མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་དེ་གཙོ་བོ་མོ་བའི་ནང་གི་ཁྱེ་བའི་གནས་
 དང་། མ་ཁྱེ་བའི་གནས་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་སུ་འགག་སྒྲིའི་ཚུལ་དུ་གནས་
 བས་ཟས་སྒྲོམ་གང་ཟོས་པ་ནམས། འཇུ་བ་དང་དྲངས་སྟེགས་སྟེ་ཉེ་དྲངས་མ་
 ནམས་ལུས་བྱངས་ཀྱི་གནས་སུ་འགྲོར་བརྟག་པ་དང་། སྟེགས་མ་ནམས་ཁྱེ་བའི་
 གནས་སུ་འགྲོ་བརྟག་ཅིང་། ཟས་སྒྲོམ་མ་ཁྱེ་བ་ནམས་ཁྱེ་བའི་གནས་སུ་འགྲོ་བ་
 འགོག་པ་སྒྲོ་གཏན་ལྟ་བུའི་རུས་པ་འདོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན་མོ་བའི་མེ་
 དྲོད་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་དེ་རུས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་ན། དེའི་ཡོན་ཏན་
 གྱིས་ཟས་སྒྲོམ་ནམས་ལགས་པར་ཁྱེ་བུ་བ་པ་དང་། བད་མེད་ཅིང་ལུས་ཁམས་
 བདེ་ཐང་དང་ལྡན་པ། སྒོ་རིག་བཀྱ་ཞིང་བྱ་བ་སྒྲ་ཆོགས་ལ་འཇུག་པའི་སྟོབས་པ་
 དང་ལྡན་པ། ལུས་གཟི་མདངས་དང་ལྡན་པ། ཆོ་རིང་བ། དྲངས་མ་ལ་སོགས་
 པའི་ལུས་བྱངས་ནམས་ཀྱི། མེ་དྲོད་སྟོབས་འཕེལ་བར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།
 གལ་ཏེ་མོ་བའི་མེ་དྲོད་དེ་སྟོབས་ཞན་ན། ཟས་སྒྲོམ་གང་ཟོས་པ་དེ་དག་འཇུ་མི་
 རུས་པར་ཡར་སྐྱུག་པ་དང་ཐུར་དུ་བཤལ་བ། ཡང་ན་བཤལ་སྐྱུག་མ་ཐུབ་པ་མོ་
 བ་སྒྲོ་ཞིང་འཆིངས་པར་བྱེད་ཅིང་ལུས་སྟོབས་ཀྱས་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་
 པར་དུ་དྲངས་མའི་གནས་སུ་སྟེགས་མ་ཤོར་ན་ཁྲག་ལ་སོགས་པའི་ལུས་བྱངས་ཀྱི་
 སྐྱུས་ཆོད་ཞན་པོར་ཆགས་ཏེ་སྐྱན་དང་སྐྱུ་ཐབ། འོར་དང་། དམ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་
 གཙོང་ནད་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་པའི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེར་
 བརྟེན་པ་བའི་མེ་དྲོད་ཞེས་པ་དེ་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དུ་
 གནས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དུས་རྒྱུན་དུ་
 ཟས་སྒྲོམ་འཇུ་སྒྲ་བར་བརྟེན་པ་དང་། སྒྲོད་ལམ་ཚོལ་བར་བཅག་ཅིང་གོས་དྲོ་བ་
 རྒྱུན་པ་སོགས་དང་། སྐྱན་སེའབྱུ་བཞི་པ་དང་། སེའབྱུ་དྲངས་མ་གནས་འདོག་
 ལ་སོགས་པ་བརྟེན་ནས། མེ་དྲོད་སྐྱུང་སྟོབས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

སྐྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་ཤའི་རིགས་དང་། བྱེ་བྲག་ལྷ་ནད་དང་།
 ལུས་བྱངས། རྩི་མ་གསུམ་གྱི་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་སའི་ཁམས་ཀྱི་གསོས་སུ་གྱུར་ཏེ་
 དེ་དག་རང་རང་གི་ཁམས་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 བཞིན་དུ་ཟས་སྒོམ་གྱི་འབྱུང་བ་ཆུའི་ཁམས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆུའི་ཁམས་ཀྱི་
 རིགས་ནམས་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ། ཟས་སྒོམ་གྱི་འབྱུང་བ་མེའི་ཁམས་
 ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་མེ་ཁམས་ནམས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ། ཟས་སྒོམ་གྱི་འབྱུང་བ་
 རླུང་གི་ཁམས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་རླུང་ཁམས་ནམས་རྒྱས་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་
 པ་རེད། སྤྱོད་པའི་ཁམས་ཀྱིས་ནི་བྱ་ག་དག་པར་བྱེད་ཅུས། ཡང་ན་འབྱུང་བ་
 ཤིང་གི་ཁམས་ནམས་ལུས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུད་ཀྱི་གསོས་དང་། མེ་ཁམས་ཀྱིས་རྩྱེད་གསོས།
 ས་ཁམས་ཀྱིས་ཤའི་གསོས། ལྷགས་ཁམས་ཀྱིས་རུས་པའི་གསོས། རྒྱ་ཁམས་ཀྱིས་
 རྒྱག་དང་རྒྱ་སེར་གྱི་གསོས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན་ཟས་སྒོམ་གྱི་འབྱུང་
 བའི་རྩལ་སྤུང་དེ་དག་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་། སོ་སའི་རིགས་མཐུན་དུ་
 འདྲེས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཁམས་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

ཟས་སྒོམ་ནམས་ལུས་བྱངས་སུ་འགྱུར་ཚུལ་གང་ཞིན། དེ་ཡང་ཟས་སྒོམ་གང་
 ཞིག་ཐོས་པའི་རྩིས་སུ་ཕོ་ཁའི་གནས་སུ་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་ཀྱིས་ལྷག་ བཤིས་པ་
 འབྱུ་བྱེད་ཀྱིས་ཁུས་ནས་རྒྱ་མར་དྲངས། དེ་ལ་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟྱགས་
 བྱེས་པའི་རྩིས་སུ། སྟྱགས་མ་ནམས་རྒྱ་སྤྱད་ཀྱི་གནས་སུ་བྱིན་ཏེ་སྤྱར་ཡང་སྐྱ་སྤྱ་
 གཉིས་སུ་བྱེ་ཁིང་སྐྱ་བ་ནམས་ལོང་ཁར་བརྒྱུད་དེ་བཤད་བར་འགྱུར་བ་དང་། སྤྱ་
 བ་ནམས་རྒྱ་འགྲོགས་ཚ་ལམ་བརྒྱུད་དེ། སྤྱང་པའི་ནང་དུ་གསོག་སྟེ་གཅིན་དུ་
 འགྱུར་འགྲོ་ཁིང་ཡོད་པ་རེད།

དྲངས་མ་དེའང་ལུས་བྱངས་སོ་སོར་གནས་པའི་མེ་རྩྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེའི་བྱེད་
 ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དྲངས་སྟྱགས་གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ་ལུས་བྱངས་ལ་འགྱུར་འགྲོ་ཁིང་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན། ཟས་སྒོམ་གྱི་དྲངས་མ་ནམས་
 དྲངས་སྟྱགས་གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ་དྲངས་མ་ནམས་རྒྱ་མའི་ཚ་སྤྱབས་དྲ་ཅང་སྤྱ་ཕོ་དེ་
 ནམས་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་བྱིན་ནས་ཁྲག་ལ་འགྱུར་བ་དང་། སྟྱགས་
 མ་དེ་ཕོ་བའི་བད་ཀན་ལ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། །ཁྲག་དེ་ཡང་དྲངས་སྟྱགས་
 གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ། དྲངས་མ་དེ་ཉིད་ཤ་རུ་འགྱུར་ཁིང་སྟྱགས་མ་དེ་མཐིས་ཁྲར་

འགྱུར་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། །ཤ་དེ་ཡང་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེན་དྲངས་མ་
 ཚིལ་དུ་གྱུར་བ་དང་། སྟེགས་མ་དེ་སུ་གཉི་བ་སྟེན་དྲི་མ་སྟེ་པགས་པ་ལ་འགྱུར་
 འགྱུར་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། །ཚིལ་དེ་ཡང་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེན་དྲངས་མ་
 དེ་རུས་པར་འགྱུར་བ་དང་། སྟེགས་མ་དེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞག་དང་རྩལ་ལ་འགྱུར་
 ཁིང་ཡོད་པ་རེད། །རུས་པ་དེ་ཡང་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེན་དྲངས་མ་དེ་
 ཀླང་མར་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སྟེགས་མ་དེ་སོ་དང་སེན་མོ། བ་སྟེ་བཅས་ལ་
 འགྱུར་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། ཀླང་མར་དེ་ཡང་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེན་དྲངས་
 མ་ནི་ཁུ་བ་སྟེ་ཁམས་དཀར་དམར་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སྟེགས་མ་དེ་པགས་
 པ་དང་བཤང་བའི་སྟེམ་ལ་འགྱུར་འགྱུར་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། །ཁུ་བ་དེ་ཡང་དྲངས་
 སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེན་དྲངས་མ་དེ་ལུས་བྱངས་ཀྱི་མཐའ་ཐུག་པའི་མདངས་ལ་
 འགྱུར་བ་དང་། སྟེགས་མ་དེ་ཁམས་དཀར་དམར་ཉི་མངལ་འཛིན་པའི་ས་ཐོན་
 དུ་འགྱུར་འགྱུར་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། །ལུས་བྱངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་སྟོང་དུ་གྱུར་
 པའི་མདངས་ཞེས་པ་དེ་ནི། སྟོག་ཅིན་ནང་དུ་ཐུག་གི་དྲངས་མ་དང་འབྲེས་ཤིང་
 སྟོང་ལ་གནས་ཉི་རུས་པས་ལུས་ཀྱན་བྱུང་ཅིང་། ཚེ་རིང་བ་དང་། དབང་པོ་
 གསལ་ཁིང་། ལུས་བཀྲག་མདངས་ལྡན་པར་བྱེད་པའི་རུས་པ་འདོན་ཁིང་ཡོད་པ་
 རེད།

ཤོང་གསལ་བས་སྟོམ་ཀྱི་དྲངས་མ་ནས་ཁུ་བར་འགྱུར་བའི་བར་སྒྱིར་བཏང་
 ཞག་རྒྱག་འགོར་ཁིང་ཡོད་ལ། རོ་ཅའི་སྟེན་ཁ་ཤས་དང་བཅན་རྒྱག་ལ་སོགས་
 པའི་རྒྱག་རིགས་ཁ་ཤས་ལ་འབྲལ་དུ་རུས་པ་ཐོན་སྟེ་ཐུབ་པའང་ཡོད། སྒྱིར་བཏང་
 སྟེན་མང་ཆེ་བའི་རིགས་རྣམས། ཞག་གཅིག་གི་རིང་ལ་ནད་སེལ་བའི་ལས་བྱེད་
 ཅིང་། སྒྱར་རྒྱག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱག་རྣམས་འགའ་ཞིག་གི་རུས་པ་ལོ་དུ་མའི་རྩིས་
 སུ་བྱེད་པའང་ཡོད།

ས་བཅད་གཉིས་ལ། གཞོད་བྱེད་ཉེས་བའི་སྒྲོར་བཤད་ལ།

གཞོད་བྱེད་ཉེས་པའི་བྱེད་ལས་བཤད་པ་ལ། དེ་ཡང་གཞོད་བྱེད་ཉེས་པ་
 གསུམ་ཞེས་པ་ནི། རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་ལ་ཟེར་ཁིང་། དེ་དག་ལ་གཞོད་
 བྱེད་ཉེས་པ་གསུམ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། ཉེས་པ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རང་
 རང་གི་གནས་དང་ལྡང་ཚད་ལས་རྣམ་པ་མ་གྱུར་པ་རང་སོར་གནས་ན། ལུས་

ཁམས་བདེ་ཐང་བྱེད་པའི་སྒོགས་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་རང་རང་གི་གནས་དང་ལྷང་
 ཚད་ལས་རྣམ་པ་གཞན་དུ་གྱུར་ཏེ། རང་གི་ལུས་བྱངས་ལ་སྒོགས་གནོད་བྱའི་
 ཁམས་ལ་གནོད་འཚེར་བྱེད་ཅིང་ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ན་
 གནོད་བྱེད་ཉེས་པ་ཞེས་ཟེར། དེ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་དང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་མཁྲིས་
 བད་ཀན་གསུམ་ཞེས་པའི་མཚན་གཞི་གང་ཞེ་ན།

རྒྱུ་ཞེས་པ་ལུས་ཁམས་ལ་གནས་པའི་གཡོ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་དབུགས་
 སམ་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཟེར། དེ་ལ་དབྱེན་སྒོག་འཛིན་དང་། བྱེན་རྒྱ།
 རྩལ་བྱེད། མེ་མཉམ། ཐུར་སེལ་དང་ལྡོ་ཡོད་པ་ལས།

༡ ལུས་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱེན་གཙོ་པོ། རྒྱུ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ་སྒོག་
 འཛིན་རྒྱུ་དེའི་གནས་སའི་ཡུལ་སྤྱི་པོ་ལྷན་པའི་ཆ། རྒྱ་བའི་ལམ་གྱི་བ་དང་བྲང་
 གཞུང་། བྱེད་ལས་ནི་བླ་སྒྲོམ་མིད་པ་དང་། དབུགས་འབྱེན་རྩལ་བྱེད་པ།
 མཆིལ་མ་འདོར་བ། སྤྱིད་པ་འབྱེན་པ། སྒོ་སྤྱོད་ཤེས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་།
 དབང་པོ་སྤྱོད་མིག་གི་དབང་པོ་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་གཞུགས་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་
 བཞིན་དུ་རྩ་བ་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་གསལ་བར་བྱེད་པ། རྩ་དབང་ལ་རྒྱ་ནས་དྲི་མ་གསལ་
 བར་བྱེད་པ། སྤྱོད་དབང་ལ་རྒྱ་ནས་རྩོ་གསལ་བར་བྱེད་པ། ལུས་དབང་ལ་རྒྱ་ནས་
 རེག་བྱ་ལ་སྒོགས་པའི་ཚེར་བ་མཐའ་དག་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

༢ བྱེན་རྒྱ་རྒྱུ་གི་གནས་སའི་ཡུལ་བྲང་། རྒྱ་བའི་ལམ་ནི་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་
 སྒོག་མ། བྱེད་པའི་ལས་ནི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཚོགས་འབྱེན་པ། ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་བས་རྒྱས་ཤིང་
 མདངས་གསལ་བ། བགས་པའི་ཁ་དོག་འབྱེན་པ། སྤྱོད་སྤྱོད་བས་དང་འབད་ཚེལ་
 སྤྱོད་པ། སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་གསལ་བར་བྱེད་པའོ།

༣ རྩལ་བྱེད་རྒྱུ་གི་གནས་སའི་ཡུལ་སྤྱིར་། རྒྱ་བའི་ལམ་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 རང་མ་ལུས་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད། བྱེད་པའི་ལས་ནི་རྒྱུ་བ་འདེགས་འཛོགས་
 དང་། ཡན་ལག་བརྒྱུད་བརྒྱུ། དུ་ག་འབྱེད་འཇུག་བྱེད་པ་སྒོགས་ལུས་ཀྱི་གཡོ་
 འགུལ་གྱི་བྱ་བ་པལ་ཆེར་རྒྱུ་འདི་ཉིད་ལ་རགས་ལས་པ་ཡིན།

༤ མེ་མཉམ་རྒྱུ་གི་གནས་སའི་ཡུལ་པོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་བྱ་ལོང་ཁ། བཤད་རྒྱུ་
 ལེའུ་བརྒྱུ་པ་ལས། རྩལ་པར་ཞུ་གནས་ལོང་ན་གནས་པ་ཡིན། ཞེས་ལོང་ཁ་ལྟར་
 པར་དུ་རྒྱུ་གནས་བརྒྱུན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་ཡིན། པོ་བ་ཞེས་པ་རྒྱ་

ལོང་སྐྱེས་བྱང་ཁོག་གི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མིང་སྟེ། བྱེ་བྲག་པོ་ཁ་དང་རྒྱ་མ། ལོང་བཅས་
 གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད། འདྲིའི་པོ་ཁ་ལ་སྐྱེས་པའི་བྱེ་བྲག་གི་སྒྲིབ་རྣམས་ལ་པོ་
 ཁ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་སྒྲིབ་མིང་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་པས་འགལ་
 མེད་དེ། དཔེར་ན། ཁ་ཟས་མ་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ་སྐྱེས་ཀྱིས་བྱས་པའི་རྒྱ་ལོང་ལ་
 བྱ་བྲགས་སྟོན་པ་ལ་པོ་བ་ན་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཤལ་བ་ལ་པོ་བ་
 བཤལ་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། དེས་ན་པོ་བ་དང་སྟོན་པ་ནི་སྒྲིབ་དོན་གཅིག ལུ་ལ་
 འགལ་ཞིག་ན་གྲོད་པ་ན་ཟེར་བ་དང་། གྲོད་ཁོག་བཤལ་ཟེར་བ་ནི་མ་དག་པའི་
 ལུ་ལ་སྐྱེད་ཡིན་ཏེ། གྲོད་པ་ནི་གཡག་མ་གཏོགས་མི་ལ་ཡོད་མི་སྲིད། དེས་ན་
 གྲོད་པ་ཡོད་ན་མི་མ་ཡིན་པས་བྱུ་བའི་ལམ་རྒྱ་མ་ལ་སྐྱེས་པའི་ནང་ཁོལ་
 ཐམས་ཅད། བྱེད་ལས་ནི་ཁ་ཟས་རྣམས་འཇུ་ཞིང་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་པ་དང་།
 ལུས་བྱངས་རྣམས་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

འགལ་ཞིག་གིས་བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་དང་། མཁྱིམ་པ་འཇུ་བྱེད། རྒྱང་མེ་
 མཉམ་གསུམ་པོ། སོ་སོའི་གནས་ནི་མ་ཞུ་བའི་གནས་སྟེ་པོ་ཁའི་ནང་དུ་རིམ་པ་
 གསུམ་དུ་བྱེས་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི། ལུང་རིག་གཉིས་ཀ་དང་འགལ་ཏེ།
 དང་པོ་ལུང་དང་མི་མཐུན་པའི་ཚུལ་ནི། བཤད་རྒྱུད་ལས། བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་
 མ་ཞུ་བ་ལ་གནས། ཞེས་བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཀྱི་གནས་པོ་ཁ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་
 བསྟན་པ་དང་། མེ་དང་མཉམ་པའི་རྒྱང་ནི་པོ་བ་ལ་གནས། ཞེས་པའི་པོ་བ་ནི་
 སྒྲིབ་མིང་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་པ་སྟེ། བྱེ་བྲག་རྒྱང་གནད་གཙོ་བོ་ལོང་ཁ་ཡིན་པ་
 བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་བཅུ་པར། བྱེད་པར་ཞུ་གནས་ལོང་ན་གནས་པ་ཡིན། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ། འཇུ་བྱེད་ཞུ་དང་མ་ཞུའི་བར་ན་གནས། ཟས་འཇུ་དྲངས་
 སྟེགས་འབྱེད་ཅིང་ལུས་རྒྱུད་དང་། ཞེས་མཁྱིམ་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་གནས་ནི། ཞུ་
 བའི་གནས་ལོང་དང་མ་ཞུ་བའི་གནས་པོ་ཁ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་སྟེ་རྒྱ་མ་ལ་གནས་
 ཤིང་། དེའང་རྒྱ་སྟོད་དང་རྒྱ་མའི་རྒྱལ་མགོ་རྣམས་པོ་ཁ་དང་འབྲེལ་ནས་ཟས་
 སྟོན་རྣམས་འཇུ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྟོད་ལོང་དང་འབྲེལ་ནས་ཟས་སྟོན་
 འཇུ་ཟེན་པ་རྣམས། དེར་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་ཅིང་དྲངས་མ་རྣམས་རྒྱ་མའི་ཚ་
 ལམ་རྣམས་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་སྒྲེལ་བ་དང་། སྟེགས་མ་རྣམས་རྒྱ་
 མའི་ནང་དུ་སྐྱ་སྐྱ་གཉིས་སུ་བྱེ་ཞིང་། སྟེགས་མ་རྣམས་བཤད་པ་དང་སྐྱ་བ་

གཅིན་རུ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པའི་ཚུལ་བཤད་རྒྱུ་ལས་གསལ་བ་མ་ཟད། མདོན་གསུམ་རུ་གྱུབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

རིག་པས་བརྟག་ན་ཡང་མི་མཐུན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་ཟས་སྒོམ་གང་ཐོས་པ་ཐམས་ཅད་མོ་ཁའི་ནང་རུ་བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཀྱིས་ཐུག་ཅིང་། མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་། རྒྱུ་མེ་མཉམ་གཉིས་ཀྱིས་འཇུ་ཞིང་དྲངས་སྟྭགས་དབྱེ་བའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱས་ཟིན་ན་རྒྱུ་མ་དང་ལོང་གི་བྱ་བ་ཡང་མེད་པ་འགྱུར་རོ། འདོད་ན་མདོན་གསུམ་དང་འགལ་བ་ཤེས་སྟེ།

༥ ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱུང་གི་གནས་སའི་ཡུལ་གཞན་། རྒྱ་བའི་ལམ་ལོང་དང་། རྒྱང་པ། གསང་གནས། བརྒྱའི་ནང་བཅས་སོ། བྱེད་ལས་ནི་མཁྱིག་པའི་བདེ་བ་ཅིར་སོན་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་བའི་མོ་མོའི་ཁྱ་བ་དང་། མངལ་ཁྱག་བཤད་བ། གཅིན་པ། མངལ་ནང་གི་བྱ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་འབྱིན་སྒོམ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། །

མཁྱིས་པ་ཞེས་པ་ནད་དང་ལུས་བྱངས་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁམས་ལ་རང་ཆས་སུ་གནས་པའི་དྲོད་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་ཟེར། དེ་ལ་དབྱེ་ན་འཇུ་བྱེད་དང་། མདངས་བརྒྱུར། རྒྱབ་བྱེད། མཐོང་བྱེད། མདོག་གསལ་དང་ལྟ།

༡ མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་ཁྱ་དང་མ་ཁྱ་བའི་བར་ཏེ། མོ་བའི་ཟངས་ཆགས་ཀྱི་འོག་གི་རྒྱ་མའི་མགོ་ནས་ལྟེ་བའི་ཐད་ཀར་བར་གནས། བྱེད་ལས་ནི་ཟས་འཇུ་བ་དང་། དྲངས་སྟྭགས་འབྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ལ་དྲོད་སྟེས་པ། གཞན་ཡང་མཁྱིས་པ་ལྟག་མ་མདངས་བརྒྱུར་ལ་སོགས་བཞིའི་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་དེ་དག་གི་སྟོབས་སྟེད་པར་བྱེད་དོ།

༢ མཁྱིས་པ་མདངས་བརྒྱུར་གྱི་གནས་སའི་ཡུལ་ནི་མཆིན་པ། བྱེད་པའི་ལས་ནི་དྲངས་མ་སེར་པོར་བརྒྱུར་བ་དང་། ཁྱག་དམར་པོར་བརྒྱུར་བ་ལ་སོགས་གཞོད་བྱ་བཅུའི་རང་རང་གི་ཁ་དོག་བརྒྱུར་བར་བྱེད་དོ། །

༣ མཁྱིས་པ་རྒྱབ་བྱེད་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་ནི་སྟེང་། བྱེད་ལས་ནི་ཡིད་གཞུང་པ་སྟེ། བྱ་བ་ཀུན་ལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་སྟོག་གཏོང་བའི་ལུས་པ་དང་། ང་རྒྱལ་སྟེད་པ། སྟོ་རིག་རྒྱས་པ། རང་གི་འདོད་པ་བརྒྱབ་པ་ལ་སྟོ་སྒྲུང་ངམ་བཙོན་པ་བསྟེད་པ་བཅས་སོ། །

༤ མཁྱིས་པ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་གནས་ནི་མིག །བྱེད་ལས་ནི་ཕྱི་རོལ་གཟུགས་ཀྱི་
དབྱེ་བ་དང་ཁ་དོག་རྣམས་མ་འདྲེས་པར་གསལ་བར་མཐོང་བ་བྱེད་པའོ།

༥ མཁྱིས་པ་མཐོང་ག་གསལ་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་ནི་པགས་པ། བྱེད་ལས་ནི་
པགས་པའི་མཐོང་ག་གསལ་བར་བྱེད་དོ།

བད་ཀན་ཞེས་པ་ལུས་ཀྱི་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲ་ཞིང་བསེལ་བའི་བདག་ཉིད་
ཅན་གྱི་བརྒྱན་གཤེར་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བེར་ཞིང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་བརྟེན་
བྱེད་དང་། ལྷག་བྱེད། ལྷོང་བྱེད། ཆོམ་བྱེད། འཕྱོར་བྱེད་དང་ལ།

༡ བད་ཀན་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་བྱང་། བྱེད་ལས་ནི་ལྷག་བྱེད་ལ་
སོགས་བད་ཀན་ལྷག་མ་བཞིའི་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་། ལྷང་པར་རུ་རྒྱ་ལས་ཏེ་རྒྱ་
མ་འཐུང་ཡང་སྒྲོམ་པ་སེལ་བའི་རུས་པ་བྱེད་དོ།

༢ བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་མ་ལུ་བའི་གནས་ཏེ་ཕོ་ཁ། བྱེད་
ལས་ནི་ཟས་སྒྲོམ་རྣམས་ཞིབ་མོར་ལྷག་ཅིང་འདུལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ་ཤིན་རུ་སྟེ་ཞིང་
རུལ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་རུ་བརྒྱར་བར་བྱེད་དོ།

༣ བད་ཀན་ལྷོང་བྱེད་གནས་སའི་ཡུལ་སྟེ། བྱེད་ལས་ནི་མངར་བ་ལ་སོགས་
རོ་རྒྱག་གི་དབྱེ་བ་རྣམས་ཆོར་ཞིང་ཉམས་སུ་ལྷོང་བར་བྱེད་དོ།

༤ བད་ཀན་ཆོམ་བྱེད་གནས་སའི་ཡུལ་མགོ། བྱེད་ལས་ནི་དབང་པོ་ལྷ་པོས་
ཡུལ་ལ་འོངས་སྟེད་པའི་ཆོ་ཆོམ་པར་བྱེད་པ་སྟེ་ནམ་ཞིག་ན་ཡུལ་དེ་མི་འདོད་
པའི་སྒྲོ་སྟེ་བར་བྱེད་པའོ།

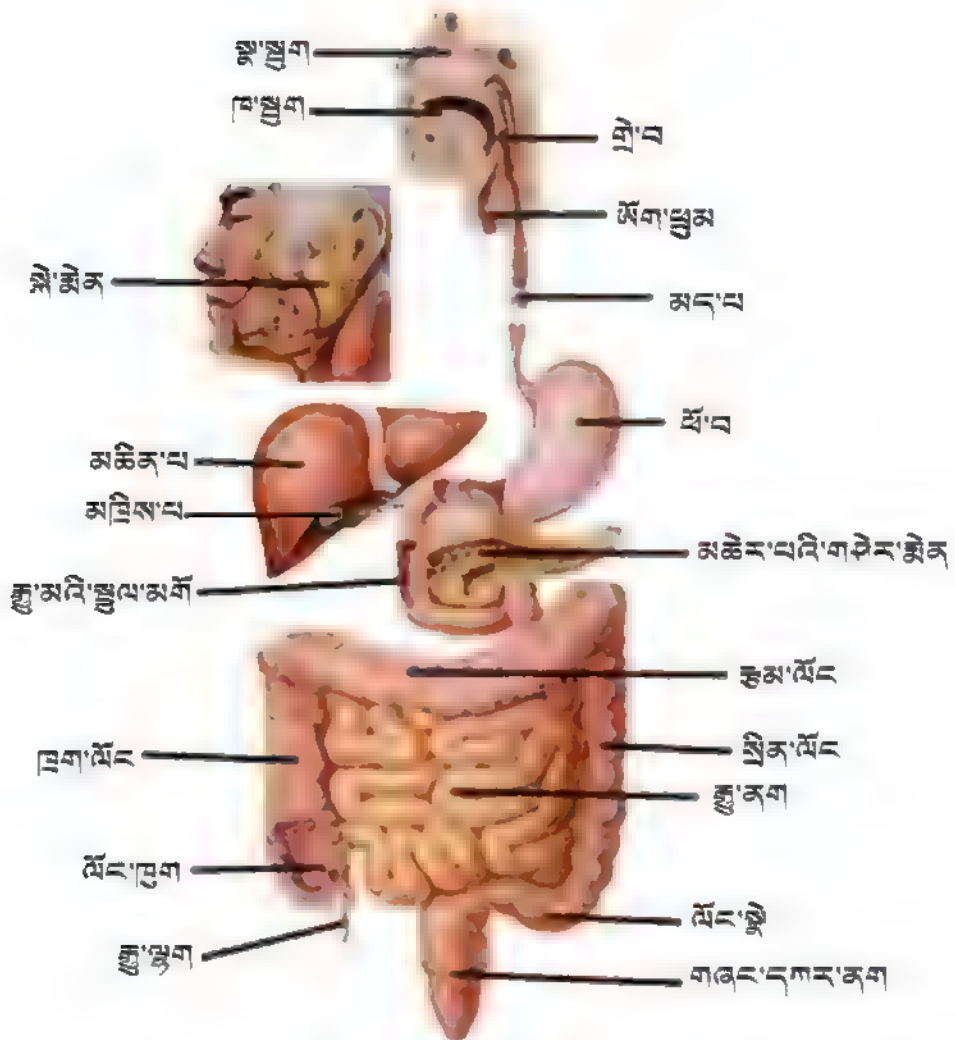
༥ བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ཀྱི་གནས་སའི་ཡུལ་ལུས་ཀྱི་ཆོག་ཆེ་སྒྲ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
བར་ན། བྱེད་ལས་ནི་ཆོག་རྣམས་པན་རྒྱན་འཕྱོར་པར་བྱེད་ཅིང་བརྒྱང་བརྒྱུ་
བྱེད་པའི་རུས་པ་བྱེད་དོ།

མདོར་བཅུས་ན། རྒྱང་སྤྱིའི་ལས་ནི་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱུ་དང་། ལུས་འགུལ་
བསྟོད། སེམས་ཐོས་བསམ་ལ་སོགས་ལས་ལ་སྟོད་པ། རྒྱུ་མ་རྣམས་ཤུགས་ཀྱིས་
ཕྱིར་འབྱེན་པ། རྒྱངས་མ་ལ་སོགས་པའི་གཞོད་བྱ་ལུས་བྱངས་བརྟན་པོ་རང་རང་
གི་བྱ་ག་རྣམས་སུ་གཞོད་མེད་བདེ་བར་རྒྱ་ཞིང་ལུས་ལ་བྱུང་པར་བྱེད་པ། མིག་
ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་རང་རང་གི་ཡུལ་གསལ་བར་འཛིན་པའི་རུས་པ་
བསྟེད་པ་བཅས་བྱེད་དོ། །མཁྱིས་པའི་ལས་ནི་མེ་དྲོད་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་

ཁ་ཟས་རྣམས་ལེན་ཞིང་ཐུར་དུ་བྱ་ནས་ཡང་ཡང་བཀའ་པ་དང་། སྒྲོམ་པ་ཡི་ག་
བྱེ་ནས་ཟས་ལེན་པ། ཟས་སྒྲོམ་ཐུར་དུ་འབྱུང་བ། ལུས་ཀྱི་མདངས་གསལ་བ། བྱ་
བ་གང་ལའང་མི་འཇིགས་པའི་སྤྱིང་དཔའ་བ། བྱ་བ་ཀུན་ལ་ཚོངས་པ་མེད་པའི་
སྒོ་དང་ལྡན་པ་བཅས་སོ། །བད་ཀན་སྤྱིའི་ལས་ནི་ལུས་དང་སྒོ་བརྟན་པར་བྱེད་
ཅིང་། གཉིད་ལོག་པར་བྱེད་པ་དང་། ཚོག་རྣམས་འཕྱོར་ཞིང་འབྲེལ་པར་བྱེད་
པ། བྱ་བ་ཀུན་དང་གཞོད་པ་ལ་བཟོད་བསྟན་ཆེ་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་དཀར་
ལ་སྐྱུམ་ཞིང་འཇམ་པར་བྱེད་དོ། །

ཉེས་པ་གསུམ་པོ་དེ་དག་གི་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་ནི། བཤད་རྒྱུད་ལས། རྒྱུང་
གི་མཚན་ཉིད་རྒྱབ་ཅིང་ཡང་བ་དང་། གྲང་ཞིང་སྤྲ་ལ་སྤྲ་ཞིང་གཡོ་བ་ཡིན།
ཞེས་བྱུང་བྱུག་དང་ལྡན་པའི་རྒྱུང་གི་མཚན་ཉིད་དང་། མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད་
སྐྱུམ་བཅས་ཚོ་ཞིང་ཆ། ཡང་ཞིང་དྲི་མནམ་འབྲུ་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན། ཞེས་བྱུར་
བདུན་དང་ལྡན་པའི་མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད། བད་ཀན་མཚན་ཉིད་སྐྱུམ་ཞིང་
བསེལ་བ་དང་། ཁྱི་རྩལ་འཇམ་བརྟན་འབྱར་བག་ཅན་དུ་གནས། ཞེས་བྱུར་
བདུན་དང་ལྡན་པ་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་བཅས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་
རྒྱུང་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུང་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིང་། བད་ཀན་ཡང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ས་ཆ་
གཉིས་འདུས་པ་དང་ཆ་མཚུངས་པས། འདི་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་བྱུར་ཀུན་
ཀྱང་རང་རང་གི་ངོ་བོ་འབའ་ཞིག་ལ་གནས་པའི་སྒྲོ་ནས་བཏགས་པ་ཡིན།
མཁྲིས་པ་ཡང་ཕྱི་རོལ་གྱི་མེ་དང་ཆ་མཐུན་པར་རང་གི་ངོ་བོ་སྐྱུམ་པ་དང་བཅས་
པའི་ཚོ་བ་དང་། ཆ་བ། ཡང་བ་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ཡང་། འབྲུ་
ཞིང་གཤེར་བ་དང་དྲི་མནམ་པ་ནི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ལ་ལས་
རང་གི་ངོ་བོ་ལ་ཡེ་ནས་མེད་པར་ཤེས་དགོས། འདིར་ཡང་རྒྱུང་གི་མཚན་ཉིད་
བྱུར་བྱུག་ལྡན་དང་། མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་བྱུར་བདུན་ལྡན་
ཞེས་བེར་དགོས་པ་ལས། རྒྱུང་གི་མཚན་ཉིད་བྱུག་དང་། བད་ཀན་དང་མཁྲིས་
པའི་མཚན་ཉིད་བདུན་ཞེས། ཟེར་ན་ནང་དོན་གཞན་དུ་འབྱུར་འགྲོ་བར་ཤེས་
དགོས། །

ལུ་ཁྱ་ལ་བརྒྱུད་རིམས་ཀྱི་མ་ལག



ལུ་བྱ་བ་ལ།

ལུས་ཀྱི་རྩ་ལེག་ནས་ལུགས་སྐྱོར་བཤད་ལ།

དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལས། འབྲེལ་པ་ཚ་ཡི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་ནི། །
 ཆགས་སྲིད་འབྲེལ་པ་ཚ་ཡི་རྩ་དང་བཞི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལུས་ཀྱི་ནང་
 རྩོད་སྦྱང་ཀུན་ཏུ་འབྲེལ་ཞིང་རྒྱུ་ཁྲག་སྟགས་རྩ་བའི་རྩེན་ཏུ་གྱུར་པའི་རྩ་རྩམས་
 ཀྱི་གནས་ལུགས་བཤད་པར། དེའང་མིའི་ལུས་བརྩེན་གྱི་རྩ་ལ་རིགས་ཀྱི་སྐྱོན་ནས་
 དབྱེན་ཁྲག་རྩ་དང་། རྩ་དཀར་རམ་རྩ་རྩེ་རྩམ་པ་གཉིས། ཁྲག་རྩ་ལའང་
 རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བར་འཕར་རྩ་(Artery)དང་། རྩོད་རྩ་(Vein)གཉིས་སུ་དབྱེ་
 ཡོད། འདི་དག་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྐྱོན་ནས་དབྱེན་ཆགས་པའི་རྩ་དང་། སྲིད་པའི་
 རྩ། འབྲེལ་པའི་རྩ། ཚེ་ཡི་རྩ་རྩེ་རྩམ་པ་བཞི་ཕྱེད་པ་རེད།

ས་བཅད་དང་མོ། ཆགས་པའི་རྩ་བཤད་ལ།

བཤད་རྒྱུ་ལས། ཆགས་པའི་རྩ་ནི་ཉེ་བ་ལས་གསུམ་གྱིས་ཞེས་གསུངས་པ་
 ལྟར། མིའི་ལུས་བརྩེན་གྱི་རྩ་རྩམས་ཐོག་མར་ཇི་ལྟར་ཆགས་པའི་རྩ་ལ་ནི། མངལ་
 གནས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་བ་ལས་སྟག་རྒྱུ་གི་རྩེན་ཏུ་གྱུར་པའི་ཁྲག་རྩ་དང་། རྒྱུ་རྩ་
 རྩ་རྩམ་རྩ་དཀར་ཏེ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཏུ་ཆགས་ཤིང་དབྱེས་ཡོད་པ་རེད།

༡ དེའང་བཤད་རྒྱུ་ལས། རྩ་གཅིག་གྱེན་ལ་སོང་བས་སྐྱད་པ་ཆགས། །
 གཏི་ཕྱག་སྐྱད་པར་བརྩེན་ནས་གནས་པ་སྟེ། །དེ་ལས་བད་ཀན་སྐྱེས་པས་རྩོད་ན་
 གནས། ཞེས་པའི་འབྲེལ་བཤད། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་ཏུ། དེ་ལྟར་གྱིས་པའི་རྩ་དེ་
 ལས་གཅིག་རྩམས་རྩ་བའི་ཁམས་རྩ་བ་ཞིག་ལུས་ཀྱི་གཡོན་སྟགས་ནས་བརྒྱུད་དེ་
 རྩོང་ཁ་དང་། མགྲིན་པ། སྤྱི་པོ་སྟེ་འཁོར་ལོའི་ཉེ་བ་རྩམས་སུ་འདུས་ཤིང་།
 གཞན་དག་ཏུ་གྱེས་པའི་རྩ་ལྱིས་གྱེན་ལ་སོང་བའི་རྩ་དཀར་པོ་དེ་ཉིད་ལ་བརྩེན་
 བས་སྐྱད་པ་ཆགས་ཤིང་། སྐྱད་པ་ནི་གཏི་ཕྱག་དང་བད་ཀན་གཉིས་ཀའི་ཉེར་
 ལེན་དང་། ལྟན་གཅིག་བྱེད་རྩེན་ཡིན་པའི་དོན་གྱིས་གཏི་ཕྱག་སྐྱད་པ་ལ་བརྩེན་
 བས་གནས་པ་ལྟར་སྐྱད་བ་ཡིན་ཏེ། རྩོངས་ཤིང་ཁྱི་འཐིབས་སྟགས་མགོ་པོ་ལས་
 བྱུང་བ་ཤས་ཆེར་མཐོང་བའི་སྤྱིར། གཏི་ཕྱག་དེ་ལས་བད་ཀན་སྐྱེས་པས་ན་རྩ་

རྒྱུན་འབྲས་བྱ་གསུམ་ཀ་སྟོང་ན་གནས་པ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

༢ བཤད་རྒྱུད་ལས། རྩ་གཅིག་བར་དུ་རྒྱག་པས་སྟོག་རྩ་ཆགས། །ཞེ་སྤང་
སྟོག་རྩ་ཁྲག་ལ་བརྟེན་ནས་གནས། །དེ་ལས་མཁྲིས་པ་བསུའེད་པས་བར་ན་
གནས། ཞེས་པར་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དུ། དེ་བཞིན་དུ་རྩ་གསུམ་པོ་དེ་ལས་
གཅིག་ཁྲག་གམ་མའི་ཁམས་རྒྱ་བ་ཞིག །ལུས་ཀྱི་བར་མཆིན་པའི་ལྷུང་ཆེན་དུ་
དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་ལ་རྒྱག་སྟེ། དེའི་ཡལ་ག་གཉིས་ཆོག་པ་བཅུ་གསུམ་པར་
སོང་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོག་རྩ་ནག་པོ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་ཆགས། །ཁྲག་
ནི་ཞེ་སྤང་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ཀའི་ཉེ་ལེན་དང་། ལྷན་གཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་
པའི་དོན་གྱིས། ཞེ་སྤང་ཡང་སྟོག་རྩ་ནག་པོ་དང་ཁྲག་ལ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་
གནས་ཤིང་། ཞེ་སྤང་དེ་ལས་མཁྲིས་པ་སྦྱེད་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་རྒྱུན་འབྲས་བྱ་གསུམ་
ཀ་བར་ན་གནས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞེ་སྤང་སྟོ་བྱར་དུ་སྦྱེ་བའི་ཆོ་ལུས་ཀྱི་བར་ཉིན་ནས་
འཁྲུག་ཅིང་སྦྱེ་བར་མཐོང་བས་སོ། ཞེས་སོ། །

༣ ཡང་བཤད་རྒྱུད་ལས། རྩ་གཅིག་ཐུར་དུ་རྒྱགས་པས་གསང་བ་ཆགས། །
འདོད་ཆགས་པོ་མོ་གསང་བ་གནས་པ་སྟེ། །དེ་ལས་རྒྱུང་སྦྱེད་སྤྲེད་ན་གནས་པ་
ཡིན། ཞེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཞེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དུ། ཡང་རྩ་གསུམ་པོ་དེ་དག་
ལད་གཅིག་རྒྱུང་ངམ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་རྒྱ་བ་ཞིག་ལུས་ཀྱི་དབུས་དྲང་ཐད་ནས་
བྱེན་དུ་སོང་བའི་ཚུལ་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་ལ། དེའི་རྩེ་མོ་གཅིག་འོག་ནས་ཐུར་དུ་
རྒྱག་པ་དེ་ལས། བདེ་བའི་ཁམས་རྒྱ་བའི་དོན་གྱིས་གསང་བའི་གནས་ཆགས་ཏེ།
ལུ་བ་ནི་འདོད་ཆགས་དང་། རྒྱུང་གཉིས་ཀའི་ཉེར་ལེན་ནམ་ལྷན་གཅིག་བྱེད་རྒྱུ་
ཡིན་པའི་དོན་གྱིས། འདོད་ཆགས་ནི་པོ་མོ་གཉིས་ཀའི་གསང་བར་གནས་པའི་
ཚུལ་དུ་མཐོང་སྟེ། དེ་ལས་རྒྱུང་བསྦྱེད་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་རྒྱུན་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་
པ་གསུམ་ཀ་ལུས་ཀྱི་སྤྲེད་ན་གནས་པ་ཡིན་ལ། དོན་འདི་གནས་དང་བྱེད་པའི་
དབང་ཁོ་ན་བཅན་པ་ལས་བྱུང་བར་མདོན་ནོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྱིད་པའི་རྩ་བཤད་པ།

བཤད་རྒྱུད་ལས། སྤྱིད་པའི་རྩ་བོ་ཆེ་ནི་རྣམ་བཞི་སྟེ། ཞེས་པ་ཐོག་མར་
ཆགས་པའི་རྩའི་འདབ་མ་དང་བཅས་པ་ཡོངས་སུ་ཆགས་ཤིང་གྲུབ་ཟིན་པ་ནས།
མཐར་ཇི་སྤྱིད་འཆོ་བའི་བར་ལུས་ལ་གནས་ཤིང་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་སྤྱིད་པའི་

ཆ་སྟེ་ཆེ་ཞེས་བྱ་སྟེ། འདི་རྣམས་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་
སྤྱི་བདེ་སྤྱལ་ལ་སོགས་པའི་འཆོལ་རྣམས་སྤྱིར་བར་བྱེད་པ་དང་། གནས་སོ་སོའི་
ཉིང་དང་འོག་དང་། ཐད་ཤར་དག་ཏུ་བྱེས་ཏེ་ལྷན་བྱངས་གསོ་སྦྱོང་གི་བྱ་བ་
བྱེད་ཅིང་ལྷན་རྒྱེས་སྤྱི་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །

༡ བཤད་རྒྱུད་ལས། དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཙ། ཁྲད་པ་ལ་
 སྲིད་ཅ་སྒྲན་ལྟ་བུས་བསྐྱོར། ཞེས་པར། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་
 རང་རང་གི་ཡུལ། གཟུགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཙ་ཉི་ཤུ་ཙ་
 བཞི་ནི་ཡན་ལག་གི་རྒྱུར་ལྟའི་རྟེན་ཏུ་ཁྲད་པར་འབྱེལ་བ་ཞེས་པའི་ཙ་ལ་རྒྱལ་པོ་
 ལྟ་བུ་སྲིད་ཅིང་འཁོར་ཅ་སྒྲན་ལྟ་བུས་སྐྱོར་ཉི་གནས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོ། སྲིག་
 འཛིན་གྱི་རྒྱུར་འཁོར་དང་བཅས་པས་ཙ་སྒྲན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷས་གྱི་ཆ་
 ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱ་ཏྟེ་མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། རྣམ་པ་
 ཤེས་པའི་ཚོགས་ཏུག་བསྐྱེད་པའི་ཙ་ཉི་ཤུ་ཙ་བཞི་ནི་རྟེན་ཁར་ཡིད་བབས་མ་ཞེས་
 གྲུབའི་ཙ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུར་སྲིད་ཅིང་འཁོར་ཅ་སྒྲན་ལྟ་བུས་བསྐྱོར་ཉི་གནས་
 པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ། འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་མཆོན་འཛིན་པའི་རྟོག་བཅས་
 ཤེས་པའི་རྟེན་ལ་ཟེར། །

१. བཤད་རྒྱུད་ལས། རྩ་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་མ། མྱིང་ལ་
 སྲིད་ཅིང་མ་སྒྲུབ་ལྟ་བུས་བསྐྱོར། ཞེས་པར་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་དུ། དེ་བཞིན་དུ་
 བདག་འཛིན་རྩ་པ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་དབང་པོ་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་།
 རྣམ་པ་ཤེས་པའི་ཚོགས་དུག་བསྐྱེད་པའི་མ་ཉི་ཤུ་མ་བཞི་ནི་མྱིང་ཁར་ཡིད་བབང་
 མ་ཞེས་བྱ་བའི་མ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་སྲིད་ཅིང་འཁོར་མ་སྒྲུབ་ལྟ་བུས་བསྐྱོར་རྟེ་
 གནས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུང་སོ། །འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་མཆོད་འཛིན་པའི་རྟོག་
 བཅས་ཤེས་པའི་རྟེན་ལ་ཟེར། །

३ བཤད་རྒྱུད་ལས། ལྷན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་ཙ། ཁྱི་བ་ལ་སྤྱིང་
ཙ་སྤྲོ་ལྷ་བརྒྱས་བསྐྱོར། ཞེས་པར་མེས་པོའི་ཞལ་ཕྱང་དུ། རང་རང་གི་ལྷན་གྱི་
ཕུང་པོ་འདི་ཉིད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ། ཆགས་ཤིང་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ཙ་
ཉི་ཤུ་ཙ་བཞི་ནི། ས་པོན་འཕེལ་འཛིན་བྱེད་པའི་རྟེན་དུ་ཁྱེ་བའི་དབྱུག་གྱི་བསྐྱར་
པ་ཞེས་པའི་ཙ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཕུར་སྤྱིད་ཅིང་། འཁོར་ཙ་སྤྲོ་ལྷ་བརྒྱས་བསྐྱོར་ཏེ་

གནས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

༥ བཤད་རྒྱུ་ལས། ལུ་ཆ་རིགས་རྒྱུ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །མཆན་མ་
ལ་སྤྱིད་རྩ་ཕྱན་ལྷ་བརྒྱས་བསྐྱོར། ཞེས་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དུ། ལུ་ཆ་རིགས་
རྒྱུ་མི་ཉམས་པར་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ནི་བདེ་བའི་ཁམས་ཀྱི་
རྟེན་དུ་མཆན་མར་མཆན་ཉིད་ཅན་ཞེས་པའི་རྩ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱ་སྤྱིད་ཅིང་འཁོར་
རྩ་ཕྱན་ལྷ་བརྒྱས་བསྐྱོར་ཉི་གནས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་
རོ། །དུས་རྒྱུ་རྩ་འཁོར་ལྷ་ཟེར་སྐྱེལ་ཡོད་པ་འདིར་བཞི་ལས་མེད་པ་གང་སྟུང་
ན། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་ལས། མགིན་པའི་འཁོར་ལོས་རྩ་པོ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
པ་ཙམ་མ་གཏོགས། ལུས་ཀྱི་བྱངས་སྤྱོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཁྱད་བའི་དོན་གྱིས་
དངོས་སུ་མ་སྟོས་པ་ཡིན་ཀྱང་ཤུགས་བཏུན་དུ། བཟའ་བཏུང་རྩ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
བྱེད་པའི་རྩ། །མགིན་པ་ལ་སྤྱིད་རྩ་ཕྱན་ལྷ་བརྒྱས་བསྐྱོར། ཞེས་དོན་གྱིས་ཐོབ་
ཅིང་གོ་རུས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། འབྲེལ་བའི་རྩ་བཤད་པ།

བཤད་རྒྱུ་ལས། འབྲེལ་པའི་རྩ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་དེ། ལུས་ཀྱི་ནང་
སྟོད་སྟངས་ཀྱང་དུ་འབྲེལ་ཞིང་། སྟོག་གི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་རྩ་ལ་རིགས་ཀྱི་སྟོན་ས་
དབྱེ་ན། གཙེ་བོར་ཁྲག་རྒྱ་བའི་རྩ་ནག་པོ་དང་། རྒྱ་རྒྱ་བའི་རྩ་དཀར་པོ་སྟེ་
གཉིས་སུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་སྟོག་རྩ་ནག་པོ་ཞེས་པ་རོ་བོ་ཁྲག་འབའ་ཞིག་གིས་
གང་བའི། སྟོན་སྟེ་མདའ་རྒྱག་འབྲིང་པོ་ཙམ་ཞིག་མཁྲིས་པ་བརྒྱུད་ནས་ཤ་ཁྲག་
འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྩ་རོ་མ་དང་། དེ་དང་ལྷན་གཅིག་དུ་གྱུས་
པའི་རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འདོམས་པའི་འཕར་རྩ་སྟེ་དབུ་མ་གཉིས་ནི་སྟོག་པའི་དབུས་
ནས་དོན་སྟོད་རྣམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཀ་བ་ལྟར་གྱུས་པའི་སྟེང་འོག་གི་ཡལ་ག་
རྣམས་ཡན་ལག་བཞི་དང་མགོ་སྟེ་གྱུས་ནས་གནས་ཡོད་པ་རེད།

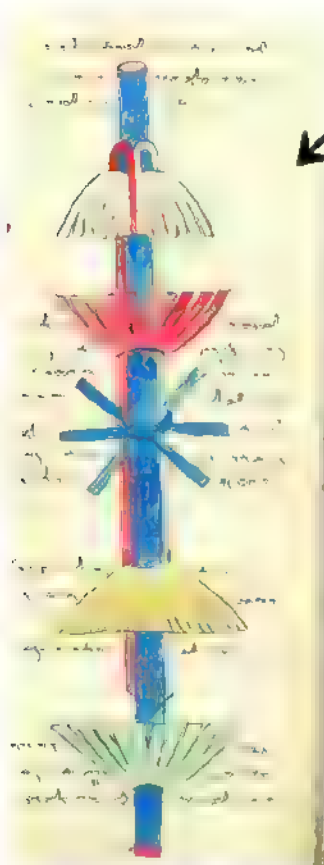
སྟོག་རྩ་དཀར་པོ་ཡང་སྟོན་སྟེ་མདའ་རྒྱག་ཙམ་ལ་རྒྱུ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཁ་
དོག་དཀར་པོ་རྩ་བ་ལྟ་བུ་པ་ནས་སྐལ་ཚིགས་ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་དུ་བཞུགས་ནས་

འདིར་རྩ་དཀར་ནག་ཐམས་ཅད་ལ་གོ་དགོས་པ་འདྲ་སྟེ། ལས་འདི་དག་རྩ་དཀར་ནག་གཉིས་
ཀའི་ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྒྱ་མཚོ་ལ་གཞུགས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུ་ལྟར་ལ། ཤིན་ཏུ་མཉེན་ཞིང་ཆ་དཀར་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་དོན་གྱིས་ན་སྲོག་ཆ་ཞིས་བྱའོ།

༡ དང་པོ་སྲོག་ཆ་ནག་པོ་བཤད་པ་ལ། བཤད་རྒྱུ་ལས། སྲོག་པ་ཆ་ནི་ཆ་ཡི་སྤྱང་པོ་ལ། ཡལ་གཏི་ཚུལ་དུ་གྱེན་ལ་གྱེས་པ་ཡི། ཤུག་འཕེལ་བྱེད་ཆ་ཕྱན་ཉི་ཤུ་བཞི། དོན་སྤྱད་ནང་འབེལ་སྤྲུལ་པའི་ཆ་ཆེན་བརྒྱད། ཡན་ལག་སྤྱི་འབེལ་མངོན་པའི་ཆ་བརྒྱ་དྲུག དེ་ལས་གྱེས་པའི་གཏར་ཆ་བརྒྱ་ཆུ་བརྒྱ། གཉན་པའི་ཆ་གནད་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཏེ། འབྲེས་པའི་ཆ་ཕྱན་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ཆུ་དག། དེ་ལས་སྤྱི་ནང་བར་གསུམ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ། ཆ་ཕྱན་སྤྲུལ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུར་དགྱེས་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཆ་ཕྱན་བརྒྱ་ཆུ་དག་ཏུ་དགྱེས། དེ་ལས་ཡང་ཕྱན་ལུས་དང་དུ་བར་འབེལ། ཞིས་པའི་དོན་ནི། ཤུག་འཕེལ་བྱེད་ཆ་ལག་རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱ་ནམ་སྤྱང་པོར་འཕར་ཆ་ (Artery) དང་སྤྱོད་ཆ་ (Vein) གཉིས་པོ་ཤུག་ཆ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རིགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེས་ཏེ། སྤྱང་པོ་ལྟར་གནས་པ་དེ་ལས་ནང་གི་དོན་སྤྱོད་དང་། སྤྱི་མགོ་སྤྱི་ཡན་ལག་རྒྱུ་ལྟར་དང་འབེལ་ཞིང་ཤུག་འཕེལ་ལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་རྒྱུ་ལྟར་འབེལ་ཞིང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཆ་བཞི་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལས་ནང་དོན་སྤྱོད་དང་འབེལ་པའི་ཆ་ཆེན་བརྒྱད་ནི། ཆོག་པ་གསུམ་པའི་ཐད་ནས་མཐུན་ངོས་སུ་ཆ་འདབ་གསུམ་བྱུང་བའི་དབུས་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་སྤྱོད་དང་། ཐད་ཀར་འབེལ་དེ་སྤྱོད་ནི་དེའི་འབྲས་བུའི་ཚུལ་དུ་གནས། གཡས་གཡོན་གྱི་ཆ་གཉིས་པོ་སྤྱོད་པ་གཉིས་སུ་བྱུག་པ་བཅས་གསུམ། ཆོག་པ་བརྒྱད་པའི་ཐད་ནས་མཆིན་དེ་དང་ཐད་ཀར་མཆིན་པར་འབེལ་བའི་ཆ་གཅིག ཆོག་པ་བརྒྱད་པའི་ཐད་ནས་མཆིན་པ་དང་འབེལ་བའི་ཆ་གཅིག བརྒྱ་གསུམ་པའི་མཆིན་ནས་བསམ་སེའུ་དང་འབེལ་བའི་ཆ་གཅིག བརྒྱ་བཞི་པ་ནས་མཐུན་པ་གསུམ་གཡས་གཡོན་དང་འབེལ་བའི་ཆ་གཉིས་ཏེ། བརྒྱད་པོ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་རྩལ་དུ་མི་མངོན་པའི་སྤྱི་ནང་ན་སྤྲུལ་པའི་ཆ་ཆེན་བརྒྱད་ཅིས་ཟེར་རོ། ཡན་ལག་སྤྱི་རྩལ་དུ་འབེལ་ཞིང་མངོན་པའི་ཆ་བརྒྱ་དྲུག་ནི། མིས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལྟར་ན། ཡོལ་གོང་གཡས་གཡོན་ནས་མཆིན་རེ་བཅའ་བའི་ས་ན་སྲོག་ཆ་དམར་པོ་གཉིས་ལས་གྱེས་པའི་གཉིད་ལྷག་གཉིས། དེའི་སྤྱི་རྩལ་ན་ཆེ་འདྲ་གཉིས། སྲོག་ཆ་ནག་པོའི་ཆེ་མོ་སྤྱི་ཆེ་ནག་གཉིས་བཅས་དྲུག་པོ་རྒྱུ་སྤྱོད་ནས་མགོ་བོར་འབེལ། དེ་བཞིན་

ཡན་ལག་བཞི་ལ་སློག་རྩ་ནག་པོ་ནས་གྱུས་པའི་ཡལ་ག་རྩ་ཆེན་རེ། དམར་པོ་
 ལས་གྱུས་པའི་ཡལ་ག་རྩ་ཆེན་རེ་སྟེ་བཞི་བཞི་བསྟོམས་པས་བརྒྱད། མཚན་མ་
 དང་འབྲེལ་བའི་འཕར་རྩ་གཉིས་བཅས། བསྟོམས་པས་བརྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་དངས་ཡོད།
 གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ལས། མཚན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་གཉིས་མ་
 བཟངས་པར། སླེ་ལ་འཕར་རྩའི་ཡལ་ག་བཞི་དང་། སྟོང་རྩའི་ཡལ་ག་བཞི་བཅས་
 བརྒྱད་དངས་འདུག །དེ་ལྟར་རྩ་ཆེན་ཉེར་བཞི་ལས་གྱུས་པའི་ཡལ་ག་གཏར་རྩ་
 འོན་བརྒྱན་དང་། གཏར་རྩ་མི་རུང་བའི་གཉན་པའི་རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་
 གཉིས་རྣམས་ནི་གཏར་ཁའི་སྐབས་སུ་བཤད་རྒྱ་ཡིན་པས་དེར་བལྟ་བར་བྱའོ། །
 སློག་རྩ་ནག་པོ་འཕ་ཁྲག་རྩའི་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་དཔེ་རིས།



རྩ་དབྱ་རྒྱུད་རོ་གསུམ་གྱི་དཔེ་རིས།



དབྱ་མ་འཕར་རྩ་འོན་གཅིག

རོ་མ་དང་སྟོང་རྩ་འོན་གཅིག

རྒྱུད་མ་དང་རྩ་དཀར་འོན་གཅིག

༡ སློག་རྩ་དཀར་པོ་བཤད་པར། བཤད་རྒྱུད་ལས། ལྷན་པ་རྩ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་

ཆེན་པོ་ལས། །ཙ་བ་ལྷ་བྱར་བྱར་དུ་བྱུག་པ་ཡི། །བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་རྩ་བཅུ་དགུ་
 ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་རྫོང་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །དར་གྱི་དབྱང་ཐག་བཅུ་གསུམ་
 སྟེང་པའི་རྩ། །ཡན་ལག་སྤྱི་འབྲེལ་མདོན་པའི་རྩ་དྲུག་སྟེ། །དེ་ལས་རྩ་རྩ་ཐམས་ཀྱི་
 བཅུ་དྲུག་གྱེས། །ཞེས་པ་སྟེ། །དེ་ཡང་ལྷན་པ་ནི་རྩ་དཀར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་
 ལུངས་རྩ་མཆོད་དང་མཆོངས་པ་དེ་ལས། །རྩ་བ་ལྷ་བྱར་ཁ་བྱར་ལྷས་སུ་བྱུག་པའི་
 རྩ་རྩ་དང་པ་ནི་སྟོག་རྩ་དཀར་པོ་སྟེ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། །དེ་ལ་རྩའི་ཁམས་གསེབ་བྱེད་
 ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་རྩ་རགས་པ་བཅུ་དགུ་ཡོད། །དེ་དག་ལས་གྱེས་པའི་རྩའི་ཡལ་
 ག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་སྟོག་འདྲིན་གྱི་རྒྱང་དང་ལྷན་དུ་དབང་པོ་སོ་སོའི་
 ཡལ་དུ་བྱུར་པའི་བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་འདྲིན་ཞིང་། ལུས་
 འགྲུལ་བརྒྱུད། །དག་གི་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བྱེད་པའི་རྩལ་གོང་དུ་སྤྱིད་
 པའི་རྩ་བོ་ཆེ་རྣམས་བཞི་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན། །འདྲིན་རྩ་རྩ་བཅུ་དགུ་
 བྱི། །དེ་ཡང་ནང་དོན་རྫོང་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ། །དར་གྱི་དབྱང་ཐག་བཅུ་གསུམ་ནི་
 ལྷན་པའི་རྩེ་ཞབས་ནས་སྟེའི་ནང་བརྒྱད་དེ། །གནས་གྱི་དབང་གིས་རྒྱང་བརྒྱེད་
 པའི་རྩ་བཞི་སྟེང་དང་རྩ་མར་འབྲེལ། །མཁྱིས་པ་སྟེང་པའི་རྩ་བཞི་སྟེ་ལོང་མཆོན་
 མཁྱིས་རྣམས་སུ་འབྲེལ། །བད་ཀན་སྟེང་པའི་རྩ་བཞི་པོ་མཆོར་མཁལ་ལྷན་རྣམས་
 དང་འབྲེལ། །འདུས་པ་སྟེང་པའི་རྩ་གཅིག་བསམ་སེའུ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་རེད།

ཡན་ལག་སྤྱི་འབྲེལ་མདོན་པའི་རྩ་དྲུག་ནི། །བཀྲ་འབྲུམ་པའི་རྩ་བཞིའི་
 བཀའ་འགྲེལ་ལས། 【1】 དང་པོ་སྤྱད་དགུ་ཅན་གཉིས་ནི། །ལྷག་པའི་སྤྱད་སྟོན་ནས་
 དོན་ཏེ་བྱར་དུ་བྱུང་བར་ཆོགས་པ་ལྷ་པ་ནས། །གཞུང་པ་དང་འདྲིས་ཏེ་ལུས་སྤྱད་
 དུ་སོང་ཞིང་ཡལ་ག་རྣམས་རྒྱང་པར་སྤྱན་པར་བཤད། 【2】 གཉིས་པ་འཇའ་བྱེད་
 གཉིས་ནི། །ལྷག་བྱར་སྤྱི་འབྲེལ་གཉིས་ནས་སྤྱིར་དོན་ཏེ་ཡན་སྟོང་གི་འགྲུམ་ནས་
 ལུས་གྱི་སྤྱབས་དང་ཡན་ལག་བཞིར་གྱེས་ཡོད་པར་བཞིད། 【3】 གསུམ་པ་རད་ན་
 གཉིས་ནི། །རྩ་ཤལ་འོག་གཤོང་གཉིས་ནས་སྤྱིར་སྟོན་ཏེ་ཡལ་ག་རྣམས་བྱ་འགྲུམ་
 དང་ལག་པར་གྱེས་པར་བཤད། །གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཙོ་བརྒྱད་དུ་རད་ན་ཞེས་
 གྱིས་པ་ནི་དོན་དང་མཐུན་ཏེ། །བོད་སྐད་དུ་རད་ཅེས་པ་ནི་བརྒྱན་གཤེར་ཅུང་གི་
 བའམ་རྒྱང་བའི་དོན་ཡིན།

དེ་དག་ལས་གྲུས་པའི་རྩ་ཆ་ཤན་བྱ་བཅུ་བྱུག་ནི།		
ཆ་མིང་།	གནས་དང་གྲངས་ཀ	གྲུས་ཚུལ།
སྤྱ་བྱ་ཅན་གཉིས།	སྤྱིང་རྩ་གཉིས།	སྤྱི་ནས་དབྱི་ལེབ་དང་། སྤྱི་ལོང་བརྒྱད།
	མིར་མཚོ་གཉིས།	སྤྱི་ནས་དབྱི་སྤྱིང་། བརྒྱ་སྤྱིང་། ངར་གདོང་བརྒྱད།
འཇའ་བྱེད་གཉིས།	རྟིང་རྩ་གཉིས།	སྤྱི་ནས་བྱིན་པ་དང་རྟིང་པ་བརྒྱད།
	གཞུང་རྩ་གཉིས།	སྤྱི་ནས་སྤྱག་བརྒྱད་དཔུང་མོགས་མཚམས་སྤྱ་ཅན།
	གྲུ་མོ་གཉིས།	དཔུང་པའི་ལྷག་གཞུག་བརྒྱད་ནས་གྲུ་མོར་འབྲེལ།
	མཁྱིག་མ་གཉིས།	མཚན་ཁུང་བརྒྱད་ནས་ལག་མཐེལ་འབྲེལ།
རད་ན་གཉིས།	སྤྱལ་མཚོ་གཉིས།	ན་ཤལ་ནས་ཐོན། སྤྱོག་ཅུས་བརྒྱད་ལག་རྒྱབ་འབྲེལ།
	མོ་རྩ་ལྷད་བྱེད་གཉིས།	ཟ་འགམ་ཡོད་པའི་རྩ་ཆ་ལྷད་བྱེད་གྲགས།

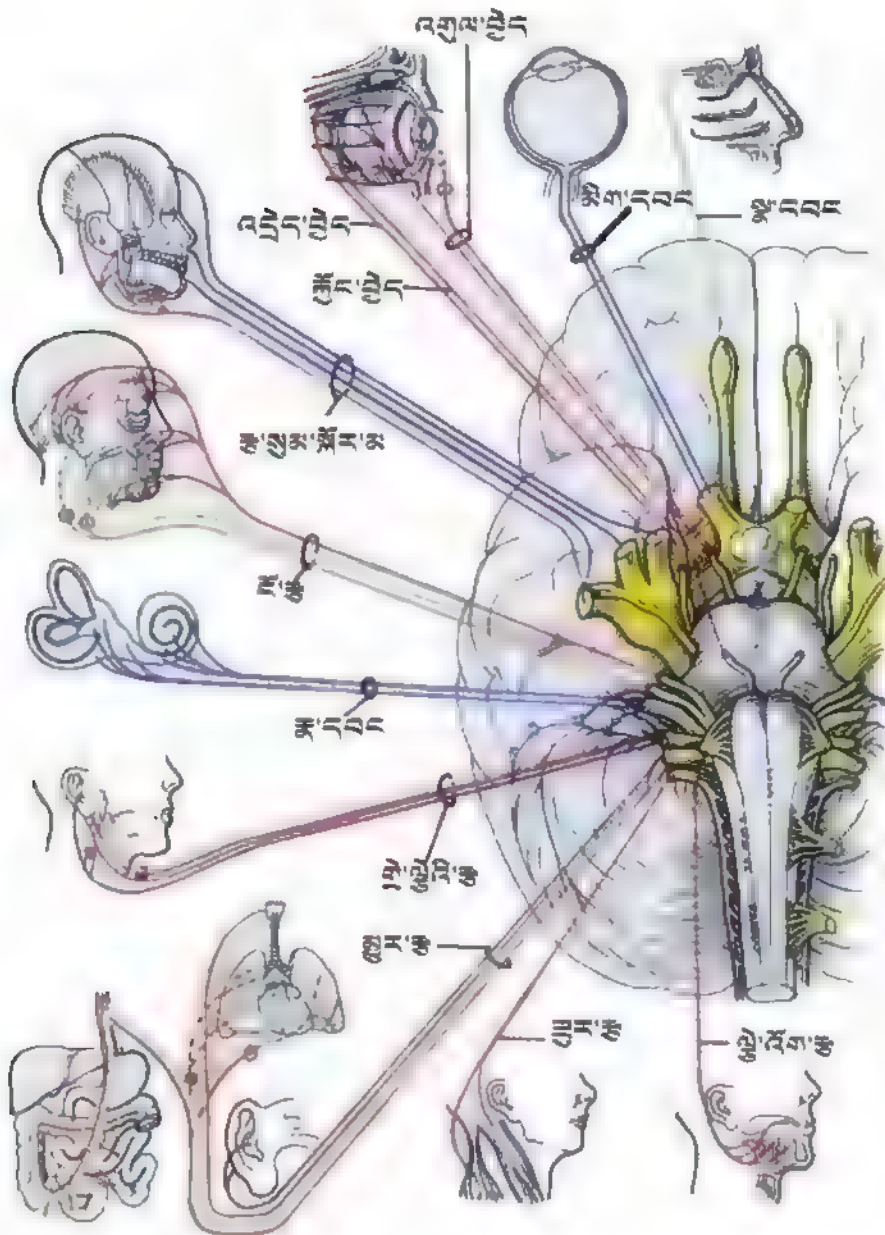
སྤྱ་བྱ་ཅན་གཉིས་ལས་གྲུས་པའི་ཡལ་ག་བཞི་རྒྱུད་པར་བྱིན་པ་སྟེ། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། སྤྱ་བྱ་ཅན་དེ་ལྷག་པའི་ལྷད་སྟོར་དོན། །ཨན་སྟོང་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་ཐང་ཀར་འགྲིམས། །ཆོག་པ་ལྷ་ནས་གཞུང་པའི་རྩ་དང་འབྲེལ། །བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བསམ་བསུ་མཁལ་མར་འབྲེལ། །གཞུག་རྒྱུད་དབྱི་ལེབ་མཚམས་བརྒྱད་དབྱི་མིག་དོན། །བྱིན་བརྒྱའི་སྤྱི་སྤྱལ་སྤྱི་ལོང་གྲང་མཐེབ་བརྒྱད། །གཉིས་ནི་བཅུ་བཞི་ནས་གྲུས་དབྱི་སྤྱིང་དོན། །བརྒྱ་སྤྱིང་སྤྱས་ཆོགས་ངར་གདོང་ཐུར་བར་འགྲིམས། །མིར་མཚོ་དང་འབྲེལ་གོང་དང་རྒྱུད་མཐེལ་འདུས། །ཁེས་རྒྱུད་པ་ལ་རྩ་ལག་བཞི་གྲུས་ཚུལ་གསུངས། །

འཇའ་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་རིགས་ལས་གྲུས་པའི་ཡལ་ག་བརྒྱད་ནི། རྒྱུད་པ་གཉིས། གཞུང་རྩ་གཉིས། ལག་པ་ལ་གྲུ་མོའི་རྩ་གཉིས་དང་། མཁྱིག་མའི་རྩ་གཉིས་བཅས་བརྒྱད་གྲུས་ཚུལ་བཟླ་འབུམ་དཀའ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

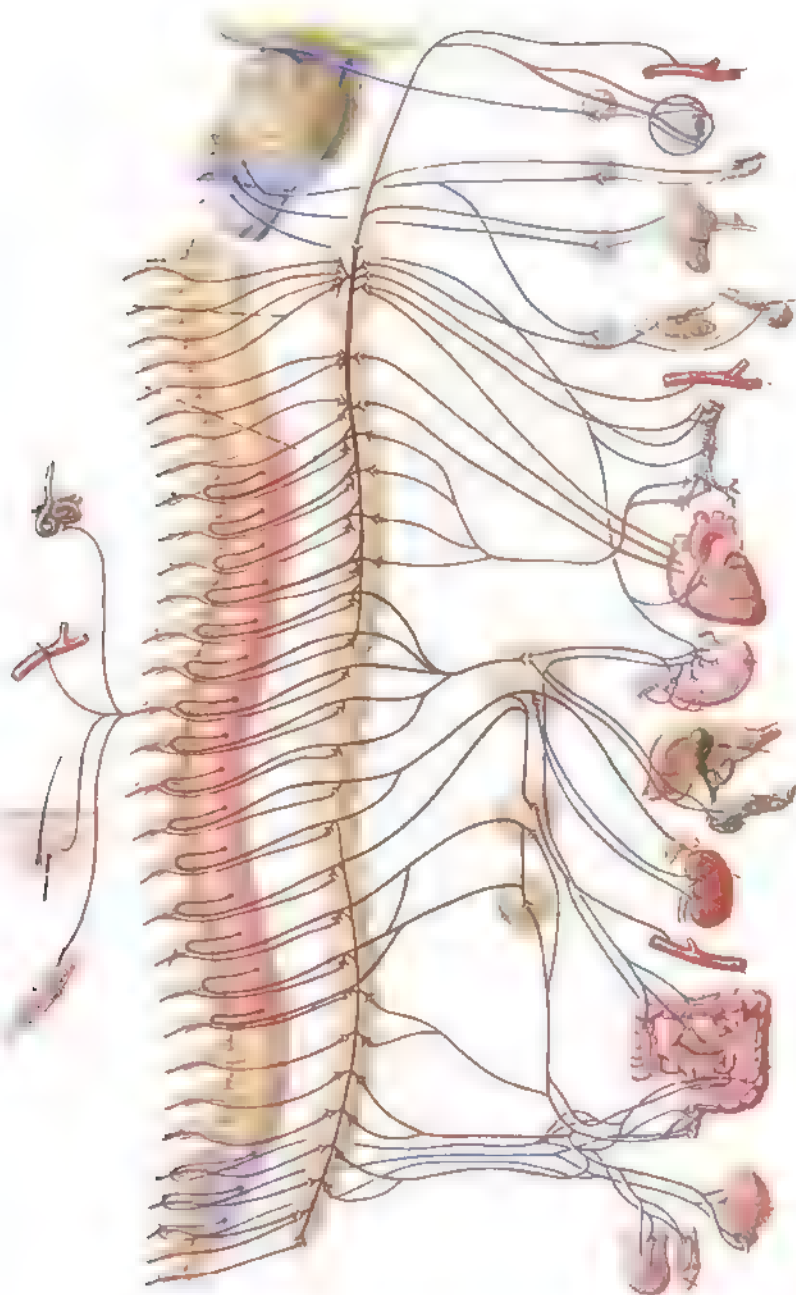
རད་ན་གཉིས་ཀྱི་རིགས་ལས་གྲུས་པའི་ཡལ་ག་བཞི་ནི། ལག་པ་ལ་གྲུས་པའི་སྤྱལ་མཚོ་གཉིས་དང་། མཚོ་ལ་གྲུས་པ་པའི་ཟ་འགམ་མོ་རྩ་ལྷད་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པ་བཟླ་འབུམ་དཀའ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །



དབང་ལོ་རྒྱལ་ལ་མོག་ས་ཀྱི་དབང་རྒྱ།



ཡུན་པའི་རྩ་ལག་སྐབས་དང་དོན་སྒྲུབ་འབྲེལ་པའི་དཔེ་དམར།



ས་བཅད་བཞི་པ། ཆེ་ཡི་རྩ་བཤད་པ།

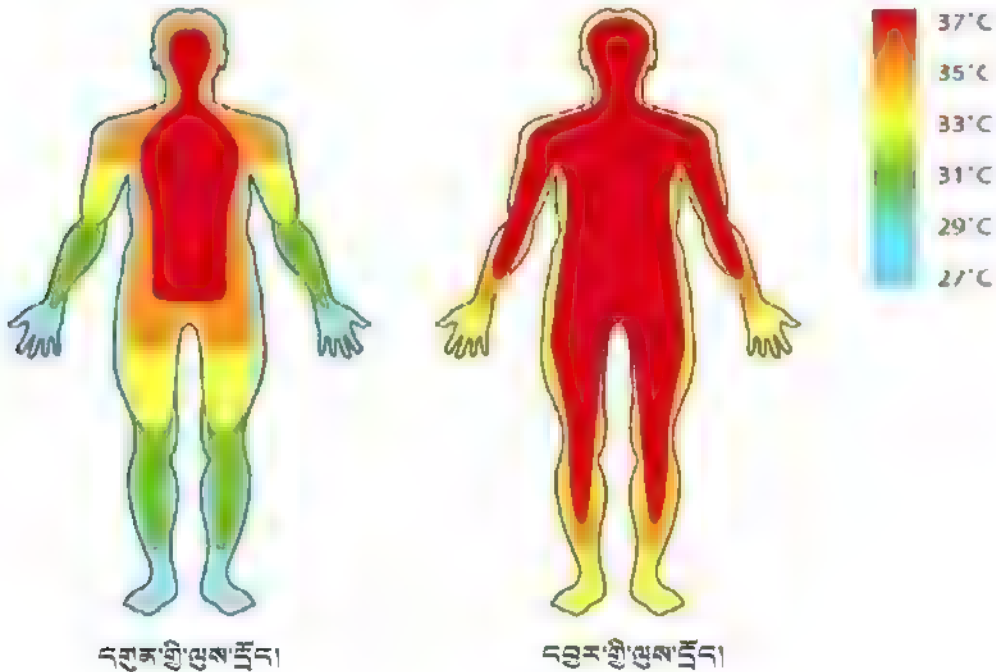
བཤད་རྒྱུ་ལས། མི་ལ་ཆེ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་
 ཐམས་ཅད་བྱལ་པར་གནས། གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་སྟེ། གཅིག་ནི་སྤྲ་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲམས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། །འདི་ལ་གནའ་དང་
 དེང་གི་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་སྤང་ཡང་། རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས་
 གཏན་ཆོགས་ཡང་དག་གི་སྟོན་ས་བརྟག་ན་མ་བྱལ། བྱལ་ཆེས། མི་སྲིད་གསུམ་
 དང་བྲལ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ནི་ཉ་ཅད་དཀོན་སྟབས་དེ་དག་ལ་དགག་བཞག་གི་
 སྟོན་པ་རེ་ཞིག་བཞག་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ལ་གཞིར་བཟུང་། ཟུར་མཁར་བའི་
 གསུང་ལ་རང་གི་རིག་པས་ཟུར་ཅུང་ཟད་བརྒྱན་ནས་བཤད་པར། དང་པོ་ཟུར་
 མཁར་བའི་《མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་》དུ ༡། དེ་རྣམས་རྩའི་མིང་གི་བརྟགས་པ་ཙམ་
 མ་གཏོགས་རྩ་དངོས་ནི་མ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་རྩ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་
 དབང་གིས་འདྲིར་བཤད་པ་ཡིན་ལ། གཞན་དུ་མི་ལ་ཆེ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ།
 ཞེས་ཆེ་ཡང་ཡིན་པ་ལ་རྩ་ཡང་ཡིན་པ་ཞིག་ནི་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་
 ཤིང་འདྲིར་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་རྣམས་ལ་ཆེ་ཡི་རྩ་ཞེས་
 གསུངས་པ་དོན་ལ་གནས་ཀྱང་། དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མཆོད་གཞི་དང་སྦྱར་
 སྐབས། གཅིག་ནི་སྤྲ་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲམས་པ་ཡིན། ཞེས་པའི་མཆོད་གཞིར་ལག་
 པའི་རྩ་རྒྱས་ཀྱི་མར་ཟུར་འཕར་རྩ་དེ་ལ་དོས་འདྲིན་གནང་བ་ནི་རང་ཆོག་སྟེ་
 བྲང་འགལ་དུ་མཐོང་།

ཆེ་ཞེས་པ་ནི་དུས་དང་ཡུན་གྱི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན་བོད་སྐད་དུ་འགྲོ་བའི་ཆོ།
 འདུག་པའི་ཆོ། བ་ཆོད་དར་ལ་བབས་པའི་ཆོ། ཅ་ལག་ཆེ་སོང་བ་ལ་སྤྲ་ཆ་མེད་
 ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་པ་ཀུན་དུ་དུས་དང་ཡུན་ལ་འརྒྱལ་པ་ཡིན་ཞིང་། ཆེ་རིང་
 ཟུང་ཞེས་པ་ཡང་སྟོག་གནས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ཟུང་གི་དོན་ཡིན་པ་གོ་སྟེ། དེ་
 ཡང་ཁྱེད་པའི་དྲངས་མ་ལུས་ཀྱི་མདངས་དང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ། ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་
 གསུམ་པོ་ནི་སྟོག་གནས་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་རྟེན་གཅིག་ལ་དེ་གསུམ་
 ཀྱི་བྱ་བའི་རུས་པ་ནམ་ཞིག་རྫོགས་པར་དེའི་ཆེ་འཆི་བར་གྱུར་ཏེ། དེ་ལ་མི་ཆེ་

ཟད་ཅིས་ཟེར། དེས་ན་འདིར་ཆེ་ལྷོ་ཆེ་ཞེས་པ་ནི་སློག་ཡུན་དུ་བརྟན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་འདུག། སློག་གི་ཆ་བའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པ་ཞིག་རྟེ། དེ་ལ་དབྱེ་ན་རིགས་གསུམ་ལས།

༡ བཤད་རྒྱུ་ལས། གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་བྱལ་པར་གནས། ཞེས་པ་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ལ་ཟེར་རྟེ། མདོན་པ་མཛོད་ལས། སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་དྲོད་དང་ནི། །ནམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མེ་དྲོད་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟི་མདངས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། རྒྱས་པའི་དུས་སུ་ལུས་དྲོད་ཉམས་ཤིང་མདངས་ཟད་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། མེ་དྲོད་དེའི་རྟེན་གཙོ་བོ་མོ་བ་དང་། གཞན་ཡང་ལུས་བྱངས་བརྟན་པོ་སོ་སོའི་ཆ་དང་། བྱེད་པར་བྱས་དང་ལྟན་དུ་བྱས་ཆ་ནམས་ལ་བརྟེན་ནས། ལུས་བྱངས་སོ་སོའི་དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་ཅིང་། གཟི་མདངས་འཕེལ་བ་དང་། ཆེ་སློག་བརྟན་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཆེ་ཡི་ཆ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །

གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་བྱལ་པར་གནས། མེ་དྲོད་ཀྱི་རྒྱས་པ། 新陈代谢



དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལྟར་ན། ལྷུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ནི་རྒྱུ་དངོས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་གསར་མཐུད་རྒྱིང་བརྗེ་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་ལྷུས་ལྷང་གི་གྲུབ་ཆའི་རྣམས་རིགས་རྣམས་རང་སོར་གནས་པའི་ཆེད་དུ་བྲམ་བཅུད་ཀྱི་འབྱུང་རྣམས་གསར་པ་ལེན་ཞིང་རྒྱིང་པ་རྣམས་སྤྱིར་འདོར་བའི་ལས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་དེ་ལ་གསར་མཐུད་རྒྱིང་བརྗེ་ཟེར། དེ་ནི་དངོས་ལྷགས་དང་། རྣམས་འགྱུར་གྱི་རིག་གཞུང་གི་སློ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས་པ་ལས། སློལ་རྒྱན་རིག་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་རྒྱས་པ་ཞིག་རེད། མདོར་ན་ལྷུས་ཁམས་ལ་གསར་མཐུད་རྒྱིང་བརྗེའི་ལས་རྒྱུགས་པ་དང་། མི་ཆོ་རྒྱུགས་པ་དུས་མཉམ་ཡིན།

༩ བཤད་རྒྱུད་ལས། གཅིག་ནི་དབྱགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་ཡིན། ཞེས་པ་དབྱགས་དང་ལྟན་གཅིག་དུ་རྒྱ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་ལ་ཟེར་རྟེ། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་ལས། དེ་ཡང་ལས་ཀྱི་རྒྱུང་ནི་རོ་རྒྱུང་གི་ལམ་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་རྟག་དུ་རྒྱ་བའི་དབྱགས་འདི་ཉིད་ལ་བཤད་ཅིང་། དེ་དག་གྲང་ཞིབ་དུ་ན་ཞག་གཅིག་ལ་རྒྱུང་ཉི་ཁྱི་ཆིག་སྟོང་རྒྱལ་བརྒྱ་རྒྱ་བ་ལས། ཁྱི་དང་བཞི་བརྒྱ་རྒྱལ་ཅུ་སྟེ། སྤྱིང་དང་གསུམ་ནི་ལས་ཀྱི་རྒྱུང་དང་། དེ་ལྟག་རྒྱལ་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ཙྰ་ལྷ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་སྟོག་གི་རང་བཞིན་སྤྱིར་རྒྱ་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དའི་ནང་ནས་སྟོག་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་དེ་ཉིད་སྤྱི་རོལ་དུ་ཆོད་ལས་མང་བ་བརྒྱས་པ་ན་ཆོ་སྤྱང་རུར་གྱུར་ཞིང་། གལ་ཏེ་ཉི་ཁྱི་ཆིག་སྟོང་རྒྱལ་བརྒྱ་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་རྒྱ་བ་དའི་མཐར་འཁྱིམ་བ་དང་། བུམ་པ་ཅན་གྱི་རིམ་པས་ནང་དུ་འཛིན་རྒྱས་པ་ན་འཁྱིམ་མེད་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན། ཞེས་སྟགས་གསུངས་པ་ལྟར། དབྱགས་དང་ལྟན་གཅིག་དུ་རྒྱ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་ངམ་རྒྱུང་གི་དྲངས་མ་དེ་ཉིད། ཙྰ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོག་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོ་ཡི་ཙྰ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན། །ཡེ་རྒྱུང་ཞེས་པ་འདི་ནི་དེང་རབས་གསོ་རིག་ལྟར་ན་མིའི་ཆོ་སྟོག་གི་རྟེན་གཙོ་པོར་གྱུར་པའི་དབྱགས་གསོས་ཟེར་བ་(氧气) དེ་ཡིན། ལས་རྒྱུང་ཟེར་བ་དེ་རྒྱུང་གི་སྒྲིགས་མ་དབྱིན་སྤྱད་དུ། ཁར་པོན་ཏ་ཡ་གི་སེ་ཏི་ཟེར་བ་(二氧化碳) དེ་དང་པལ་ཆེར་མཚུངས་པ་མིན་ནམ་སྒྲམས་པས་འདིར་དབྱུད་གཞིར་བཀོད་ཡོད། །

ཐོང་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ཕོ་ལ་རྒྱང་པ་གཡོན་ཕྱོགས་དང་། མོ་ལ་རྒྱང་པ་
གཡས་ཕྱོགས་ནས་འཕོའོ། །དེ་ཡང་ཐིམ་ལོངས་བདག་གསུམ་ཞེས་པ་ནི། དཔེར་
ན་ཆོས་གཉིས་ལྟ་བུ་ལ་ཁམས་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་པ་རྒྱས་འབྱུར་གྱི་རིགས་དེ་ཉིད་
རྒྱང་པའི་མཐེ་ཐོང་ལ་སྒྲ་མའི་ཐིམ་པ་དང་། རྒྱང་པའི་འཕོ་ལ་ཆོགས་ལ་མངོན་
གསུམ་དུ་ལོངས་སྤྱོད་པ། བྱིན་ཏུ་ལ་རུས་པ་འཕོ་བའི་འགོ་རྩམ་པའི་རྒྱལ་གྱིས་
རུས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་ལས། དེའང་ཐིམ་པ་ནི་བྱ་བ་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་ནས་སྒྲིགས་
མར་བྱུར་པ་འདས་པའི་ཆ། ལོངས་སྤྱོད་པ་ནི་ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་ལས་བྱེད་
བཞིན་པ་གཙོ་བོར་དཀར་ཆ་ད་ལྟ་བུ། རྒྱེད་པར་བྱེད་པའི་བདག་པོ་ནི་དྲངས་
སྒྲིག་གཉིས་ཀའི་རྩ་བ་སྟེ། རྒྱ་ཡིན་པས་རྒྱང་ཁྱག་འདྲེས་པ་མ་འོངས་པའི་ཆ་ཡིན་
ནོ། །ཞེས་གསུངས།

གནས་གང་དུ་འཕོ་ཞེ་ན། འདི་ལ་རུས་འཁོར་ལ་སོགས་རྒྱད་མེད་ལུགས་
དང་། གཏེར་མའི་ལུགས་དང་། ཟུར་མཁར་བའི་ལུགས་དང་། གཙུག་ལག་རྩིས་
ཀྱི་ལུགས་སོགས་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས། འདིར་གཙུག་ལག་རྩིས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་
འོག་ཏུ་རེའུ་མིག་བཀོད་དོ། །སྒྲིས་པའི་ཁམས་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་ནི། རྒྱང་མའི་
དབང་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་གཡོན་ཕྱོགས་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་བྱང་སེམས་ནི་རོ་
མའི་དབང་གིས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ན། གཡས་ཕྱོགས་ནས་ཐོག་མ་རྩམ་པ་ཡིན་གྱི།
སྒྲིས་པ་ལ་དམར་ཆ་དང་བྱུང་མེད་ལ་དཀར་ཆའི་གནས་རྒྱལ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ནི་མེད་
དོ། །ཞེས་ཐིམ་པའི་ཞལ་ལུང་དུ་གསུངས།

དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱང་། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་གསུམ་
པོ་ལ་ཆེ་ཡི་རྩ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་བཤད་རྒྱུ་དུ་བསྟན་པའི་ཆེ་ལྟ་གསུམ་
པོ་སོ་སོའི་བྱང་ཆོས་དང་མཐུན་ལ། དེང་རབས་གསོ་རིག་དང་བསྟན་ན་ལུས་ཀྱི་
གནས་ལུགས་དང་ཡང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། །

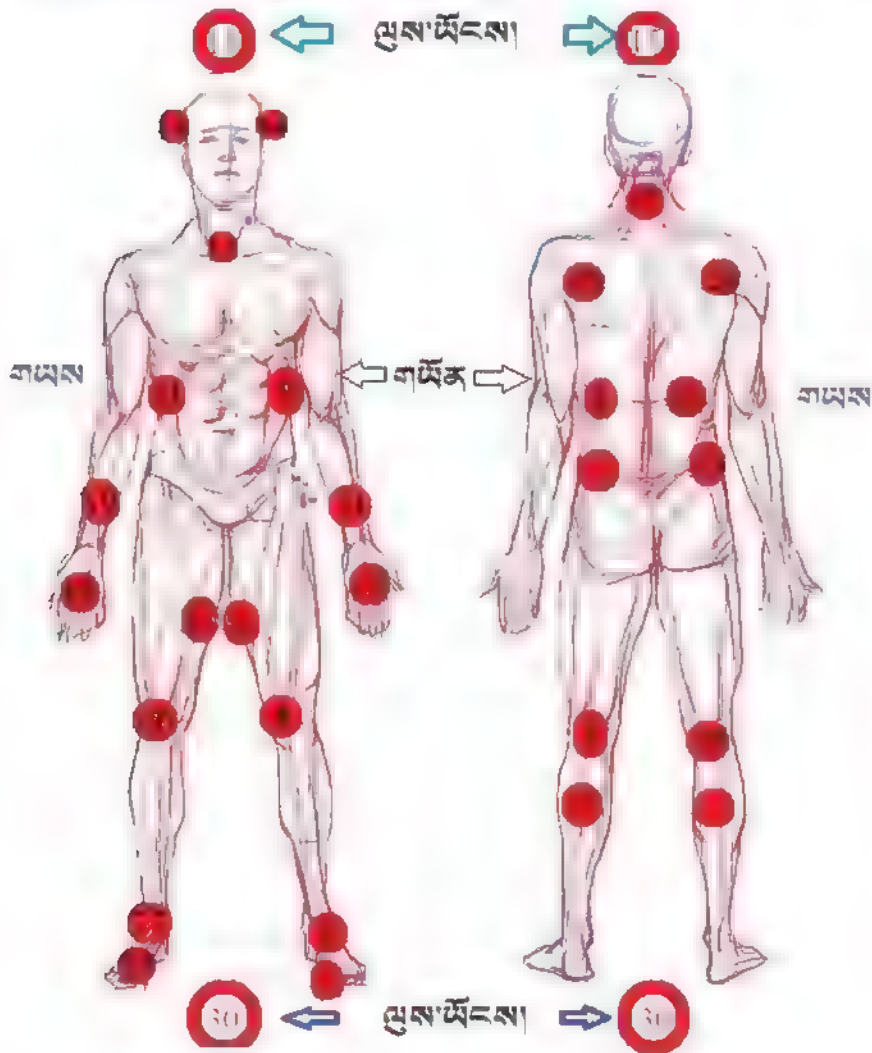
ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་སྟོད་སྟངས་སུ་སྒྲ་གནས་འཕོ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཀའ་
གཏེར་མན་ངག་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་དག་ལས་འདིར་གཙུག་ལག་རྩིས་ཀྱི་
ལུགས་ལྟར་བཀོད་ཡོད་པས་དབྱུང་གཞིར་མངོན་ཅིག །

ལྷ་གནས་རེབ་མིག

ཆོས་གངས་	ལྷ་གནས་	ཆོས་གངས་	ལྷ་གནས་
༡	རྒྱ་མཚན་བོད་།	༡༥	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།
༢	རྒྱ་མཚན་ཆོས་ཀྱི།	༡༦	རྒྱ་མཚན་།
༣	ཕྱི་ལྷ་།	༡༧	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༤	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༡༨	ལྷ་གནས་།
༥	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༡༩	དཔལ་ལྷ་མོ།
༦	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༠	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༧	དཔལ་ལྷ་མོ།	༢༡	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༨	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༢	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༩	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༣	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༠	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༤	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༡	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༥	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༢	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༦	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༣	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༧	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༤	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༨	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༥	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༢༩	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།
༡༦	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།	༣༠	ལྷ་གནས་ལྷ་མོ།

ཡལེལ་ཨི་ལྷ་དང་འདྲ་ལྷོ་འབྲུག་པ་ཡིན། རམས་ཀྱི་དྲུག་མ་མ་དང་ལ།

གུལ་ལག་ཁྱིམ་གྱི་ལག་ཁྱིམ་གྱི་ལག་ཁྱིམ་གྱི་ལག་ཁྱིམ་གྱི་ལག་ཁྱིམ་



དཔེ་རིས་འདི་ནི་གླ་གནས་འཕྲོ་ཚུལ་ཡིན། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་མདངས་ནི་ལྷས་
ཡོངས་ལ་འཕྲོ་ཞིང་རྒྱ་བ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེ་རེ་ཞིག་གླ་གནས་དང་
དོན་གཅིག་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། །

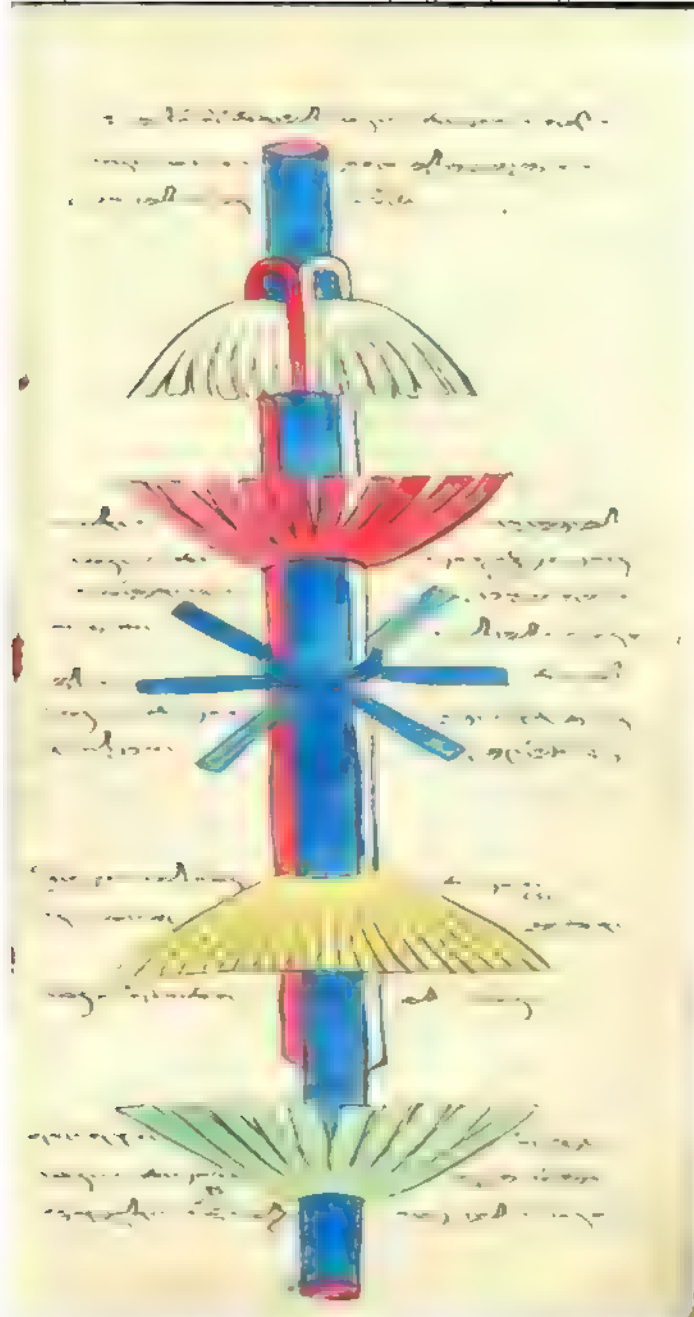
ས་བཅད་ལྔ་པ། རྫོམ་ལྷགས་ཀྱི་རྩ་བཤད་པ།

འདིར་རྫོམ་ལྷགས་ཀྱི་རྩ་ཞེས་པ་ཆོས་རྒྱལ་ལ་སོགས་གསང་སྤགས་ཀྱི་རྒྱུད་མེ་
 རྫམས་ལས་བསྟན་པའི་རྩ་གཙོ་མོ་གསུམ་དང་འཁོར་ལོ་བཞི་བེར་བ་དེ་རེད། དེ་
 ལ་དང་པོ་རྩ་གཙོ་མོ་གསུམ་ཞེས་པ་ནི་དབུ་མ་དང་། རྒྱུད་མ། རོ་མ་དང་གསུམ་
 ལ་བེར་ཞིང་དེ་ལས་དབུ་མ་ནི། རྒྱུད་མེ་རྫམས་ལས། རྫམ་ལྷགས་ཀྱི་པའི་སྤྲེལ་ས་
 རྣམས་བཤད་པའི། སྤྲེལ་རྒྱུད་གི་རྟེན་རྩ་དབུ་མ་དེ་འཁོར་ལོ་རྒྱལ་གི་བར་རྒྱ་རང་
 སོར་བྱེད་དང་བཅུ་གསུམ་རེ་གསང་བ་ནས་སྤྱི་གཙུག་བར་འབྲེལ་ལ། ཡར་སྡེ་ཉི་
 གི་རང་བཞིན་ནི་དཀར་ཆས་བཀག་ལ། མར་སྡེ་སྡེ་འོག་རྒྱ་དམར་ཆ་ཡ་ཐུང་གིས་
 བཀག་ལ། དེ་གཉིས་བར་རྒྱ་ཀླག་གཞིའི་རྫམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་སྤྲེལ་ཆེན་པོའི་རྒྱུད་
 གིས་གང་ནས་གནས་པ་སྟོང་སང་དེ་བ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ་བར་གནས་སོ། །ཞི་
 འོག་མན་ཆད་ལ་རྒྱུད་ཆེན་མ་བེར། དེ་ལ་དཀར་ཆ་འབབ་པར་བཤད།

གཉིས་པ་རོ་རྒྱུད་གཉིས་ནི། རྒྱུད་མ་ཁ་དོག་དམར་པོ་གཡོན་ན་ཁ་ཐུར་རྒྱ་
 བལྟས་ཏེ་གནས། རོ་མ་ཁ་དོག་དམར་པོ་གཡས་ལ་ཁ་གྱེན་ལ་བལྟས་ཏེ་གནས།
 རྩ་དེ་གཉིས་ཡར་ཆེ་སྤྲེལ་གཉིས་སུ་བྱུག དེ་ཡར་འཕྱོགས་སྤྲེལ་པའི་གཟེར་རྩ་
 གཉིས་ཡིན། མར་ཐུང་ལོངས་སྟོང་ཀྱི་རྒྱུད་སྤྲེལ་རྩ་གཉིས་ཡིན། འཁོར་ལོ་བཞི་ལ་
 ལྷ་གྱ་རྒྱུད་འཁོན་བརྒྱུད། མཆན་ཐུང་དང་རྒྱ་མ་གཉིས་ནས་སོང་། མཁའ་མའི་
 རྟེན་ནས་རྒྱུད་འཕྱོགས་གཉིས་པོ་ཆེའི་གོང་ན། དབུ་མའི་ཁ་རྒྱ་རྒྱུད་ལ་ཁ་དྲུ་
 གནས་སོ། །རང་གི་རྩ་སྤྲེལ་དེ་རྒྱ་བཤད་ནས་དེ་ནས་གཡས་པ་ལ་མེ་མས་སྤྲེལ་ནས་
 ཉི་མ་འབབ། གཡོན་པ་ལ་གཉིད་མས་སྤྲེལ་ནས་སྤྲེལ་ཆེ་འབབ་པའོ། རྒྱུད་མའི་རྩ་
 སྤྲེལ་པོ་མོ་གཉིས་ཀ་ལ་ནར་བར་ཡོད་པས་རྒྱ་རྒྱུད་འབབ། རོ་མ་ཐུང་མེད་ལ་རྩ་སྤྲེལ་
 ནར་བར་ཡོད་པས་ཁམས་རྫོགས་པ་དང་ལྷ་བ་རེ་ལ་ཉི་མ་འབབ། རྒྱུས་པ་ལ་རྩ་
 སྤྲེལ་གྱི་པར་ཡོད་པས་ཁམས་མ་སྟོམས་པའི་ཁྲག་སྤྲེལ་གཡས་པ་ནས་འབྱུང་ངོ་། །
 དབུ་མ་རྒྱུས་པ་ལ་རྩ་སྤྲེལ་ནར་བར་ཡོད་པས། ཁམས་རྫོགས་པ་དང་ལྷ་བ་འབབ།

¹ མཆན་ཐུང་དང་རྒྱ་མ་གཉིས་ནས་བསྟོམས་ནས་རྒྱུད་འཁོར་བའོ།
² ཐུག་རྒྱ་བཙིར་བས་ཁ་རྒྱ་རྒྱུད་པའོ།
³ དུག་ཤུལ་ལ་སོགས་རྩ་ཁ་ཕྱེ་ན་རྒྱ་ཐུག་རྒྱ་འོང་ངོ་།

བྱད་མེད་ལ་རྩ་རིགས་བཞི་སྟེ། རྱང་ལྷ་བྱར་རི་སྤ་ལ་འབྱེལ་བ་དང་། རི་རྒྱགས་
ཀྱི་རྩ་ལྷ་བྱས་བཀག་པ་དང་། སྤང་པོའི་རྩ་ལྷ་བྱར་བལྟ་བ་པ་དང་། བད་མ་ལྷར་
ཁ་འབྱེད་འཇུག་བྱེད་པ་ལ་འབབ་པ་ཡང་ཡོད་དོ། ཞེས་སོ།



རྩ་དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཅིག་གིས་རྩ་དབུ་མ་

འདི་ལ་སྒྲིམ་པའི་ཚད་དང་། གནས་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གནས་པ་ནི་ཤི་བའི་ཆོ་
ཡལ་ནས་འགྲོ་བ་འདོད་པ་དང་། གཞུང་པར་འདོད་པ་དང་། གཞུང་པའི་དབུས་
ན་རྩ་རྩ་ཅམ་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། འོན་ལ་མེད་པར་འདོད་པ་སོགས་བཤད་
སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆོག་ཤིག་ཡོད། འོན་ཏེ་མིའི་ལུས་ལ་མེད་པའི་ཚད་ཞིག་ཇི་ལྟར་བསྒྲིམས་
ཀྱང་པན་གནོད་ཀྱི་འབྲས་སུ་མི་འབྱུང་སྟེ། རྒྱ་མེད་པའི་འབྲས་སུ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར།

འོན་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། ཟུར་མཁར་བའི་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་དུ། རོ་མ་དང་འབྲེལ་
བའི་སྲོག་ཚད་ནག་པོ་བཤད་པ་དང་། རྒྱང་མ་དང་འབྲེལ་བའི་སྲོག་ཚད་ཀར་པོ་
བཤད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་དེ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐབས་
སྟེ། རོ་རྒྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་ནི་གཙོ་བོ་ལ་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་ཁམས་དཀར་དམར་
ཀྱི་དབང་གིས་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་དེ་ལས། སྲོག་ཚད་ནག་པོ་
ནི་ཁྲག་ཚད་ཡལ་ག་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་གཞི་སྤོང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དེ་
ལས་ཡལ་གཞི་ཚུལ་དུ་བྱེད་ལ་བྱེས་པའི། ཤ་ཁྲག་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ཚད་ཆེན་པོ་
ཉི་ཤུ་ཚད་བཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་རོ་མ་གང་ཡིན་གསལ་པོར་གསུངས།

ཡང་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་ལས། རྒྱང་མའི་ཡར་སྐྱས་བསྐྱེད་པའི་ལྷང་པ་ནི་ཚད་
དཀར་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་གཞི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་མཚུངས་པ་དེ་ལས་ཚད་བ་
ལྟ་བུར་ཁ་ཐུར་བལྟས་སུ་བྱུག་པའི་ཚད་རྒྱངས་པ་ནི། སྲོག་ཚད་ཀར་པོ་དེ་གཙོ་བོ་
ཡིན་ལ། ཞེས་རྒྱང་མ་གང་ཡིན་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

དབུ་མ་ནི་སྲོག་རྒྱང་རྒྱ་བའི་གནས་སུ་བཤད་པས་འོན་ལ་མིའི་དབུགས་དང་
ལྟན་དུ་རྒྱ་བའི་རྒྱང་གི་ཁམས་དྲངས་མ་དེ་ཉིད་འཇུག་པའི་ཡལ་གྱི་ཚད་ལ་ཟེར།
དེ་ན་དབུ་མ་ཞེས་པ་འཕར་ཚལ་རྒྱང་ཚད་དམར་པོ་ (Artery) དེ་དང་། རྒྱང་མ་
ཞེས་པ་ཆུ་ཚལ་ཚད་དཀར་ (Nerve) ། རོ་མ་ཞེས་པ་ཁྲག་ཚལ་སྤོང་ཚད་ནག་པོ་
(Vein) བཅས་དེ་དག་ལ་ཟེར།

རྒྱང་སྤེལ་ནམས་ལས། རྒྱ་གཅན་ཆེ་མོ་དབུས་ན་གནས། ཉི་མའི་ཆེ་མོ་གཡས་
པ་སྟེ། ཁློ་བའི་ཆེ་མོ་གཡོན་པའོ། །རྒྱ་དང་མེ་དང་ནམ་མཁའ་རྒྱ། ཞེས་པ་ལ་
སོགས་པ་ཅམ་ལས་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་མཚན་གཞི་གསལ་པོར་མ་སྒྲིམ་པ་
ནི། སྤྱིར་གསང་སྤགས་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་། ལྟག་པར་དུ་དོ་རྩེ་ཐེག་པའི་ཆོས་ཚུལ་
འདི་ཉིད་སྤོང་ལྟན་དང་། སྤོང་མིན་ཀྱང་གྱི་སྤྱོད་ཡལ་དུ་འབྱུར་བར་དོགས་པ་ལ་

གཞན་ཡང་རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པས་མཛད་པའི་《རྟོ་རྗེའི་ལུས་ཀྱི་སྒྲས་བཤད་》
ལས། འདྲེའི་ཆ་ཞེས་བྱ་བ་སྟོ་བ་ལ་བཅན་གྱི་ཆ་ཡིད། རྟོང་ལ་རྒྱལ་པོའི་ཆ།
མཆོན་པ་དང་མཁའ་མ་ལ་མ་མོའི་ཆ། སོ་བ་ལ་ཐེ་རང་གི་ཆ། རྒྱ་མ་ལ་སྤྱའི་ཆ་

གནས། ཚ་དེ་རྒྱལ་ཁ་ཁྱེ་ན་གདོན་འཇུག། དེ་རྒྱལ་ཁ་ཁྱེ་གནད་ལག་པའི་སྤྲོན་
ལག་ལ་གཙོ་བོའི་ཚུལ་རྟེན་ཡོད། དེའི་ཚ་རྒྱུད་པའི་སྤྲོན་ལག་ལ་ཕལ་པའི་ཚུལ་རྟེན་
ཡོད། ལྷ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱུད་པའི་མཐེ་ཆེན་དང་། བོལ་གོང་ལ་གཙོ་བོའི་
ཚུལ་རྟེན་ཡོད། དེའི་ཚ་རྒྱུད་ལག་པའི་མཐེ་ཆེན་ལ་ཡོད། ཚ་རྒྱུད་དེ་རྒྱུད་ཁྲུང་ལ་
སྤྲོན་པ་དང་ཉམས་ངའི་ཚ་རྒྱུད། ཚ་རྒྱུད་ཚུལ་མ་དང་འབྲེལ་ཡོད། ཚ་རྒྱུད་དེ་
མཁའ་མའི་བྱ་སྤྲོན་ན་སྤྲོན་པ་དང་གཡལ་གྱི་ཚ་རྒྱུད། དེའི་ཚ་རྒྱུད་ནས་མིག་ཚ་
འབྲེལ་བ་ཡིན་ཏེ་མཆིལ་མའི་ཚ་ཡིན། ཚ་རྒྱུད་མ་དང་འབྲེལ་ཡོད། མཁའ་མའི་
ནང་སྤྲོན་ནས་མཐོན་པར་སྤྲོན་པའི་ཚ་གཅིག་ཡོད། དེ་འདར་བ་ལས་སྤྲོན་པ་
བྱུང་། ཚ་མཆོན་མོ་མ་ལས་བྱེས་ནས་སྤྲོན་པ་དང་སྤྲོན་པ་རྒྱུག་པའི་ཚ་གཅིག་
ཡོད། དེའི་འདུ་ཤད་ལས་སྤྲོན་པ་འོང་། སྤྲོན་གསལ་བར་སྤྲོན་ནོ། དེ་རྒྱལ་
འཁོར་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུད། ཞེས་སྤྲོན་དང་། ཡང་། རྩོམ་རིགས་ལ་མི་
འདོད་པའི་ཚ་རིགས་རྒྱུག་ཡོད་དེ། ཉལ་མ་དང་། ཞར་མ། བོང་མ། དོང་མ།
འཛིངས་མ། འཁུས་མའོ། །

༡ ཉལ་མ་ལུས་ལ་མང་ན་ལུས་ཤིན་ཏུ་ལེབ་ཅིང་བྱུང་། བསྐྱེལ་པའི་ཉམས་
ལ་འབྲེལ་ལ་ཉལ་བ་ལྟ་བུའི་སྤྲོན་པ་འོང་། ༢ ཞར་མ་ལུས་ལ་མང་ན་ལུས་ཤིན་
ཏུ་རྒྱུད། བསྐྱེལ་ཉམས་ལ་བྲག་བར་རྟེན་གཉིས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲོན་པ་འོང་། ༣ ཚ་
བོང་མ་རྩོན་ཞེས་བྱ་བའི་ཚ་དེར་ཁམས་སོང་ཆོད་འདུལ་བ་གཅིག་ཡོད། དེ་ལུས་
ལ་མང་ན་སྤྲོན་མི་འཛིན། སྤྲོན་ཡང་མིག་ལེ་མི་རྒྱུ། ༤ ཚ་དོང་མ་ཞེས་པའི་ཚ་
དེར་ཁམས་མི་འཇུག་པ་གཅིག་ཡོད། དེ་ལུས་ལ་ཡོད་པ་ལ་མ་ཞིང་དང་རྒྱུགས་
པ་འོང་། བསྐྱེལ་གྱུར་བདེ་བ་མི་སྤྲོན། ༥ འཛིངས་མ་ལུས་ལ་མང་ན་ན་ཆོ་མོད།

① རྒྱག་བོའི་ལས་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་གིས།

② སྤྲོན་ལག་བསྐྱེལ་ལ་སྤྲོན།

③ ཉལ་ལུས་ཀྱིས་ན་འདྲེས་གཞོན།

④ འཛིགས་སྤྲོན་ཅན་རྒྱུད་པ་རིངས་ཟེར།

⑤ གཡལ་བྱུང་ན་མཆིལ་མ་འོངས།

⑥ རྒྱ་རྒྱུད་ན་སྤྲོན་པ་འོང་།

⑦ མོ་མཆོན་ཉམས་པ།

ལུས་ངན། བསྐྱེལ་ན་རྩ་བྱུག་རྒྱུ་མང་དུ་འབྱུང་། ༤ འཆུས་མ་ལུས་ལ་
མང་ན་ལུས་ཀྱིས་པོར་འོང་། བསྐྱེལ་སྐྱེད་འགྲེགས་འབའ་ཞིག་ལས་ཡོན་ཏན་མི་
སྐྱེ་ཏེ། དེ་རྣམས་ལུས་ལ་ཡོད་ན་གསང་སྤགས་ཀྱི་རྟེན་དལ་འབྱོར་མཆོན་ལྟ་དུ་
མི་གཏུབ་སོ། །

གཞན་ཡང་པོ་རྩ་མོ་རྩ་མ་ནིང་གི་རྩ་ཞེས་པར། པོ་རྩ་དོག་ལ་མཐུད་པ་དང་
བཅས་པ་ལུས་ཀྱི་བྱིར་ཐོན་^①ཡོང་། མོ་རྩ་ཤར་ལ་མཐུད་པ་མེད་པ་ནང་དུ་བྱིངས་
^②བ། མ་ནིང་གི་རྩ་སྟོམས་པ་འོང་^③དོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི།
གསོ་རིག་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་གྲུབ་པ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཀྱི་ལྟ་ན་ཐབས་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་གསོ་རིག་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དོ་སྣང་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། །

^① གེགས་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀ་མང་།

^② ཡོན་ཏན་མང་སྟོན་ཏུང་།

^③ སྟོན་ཡོན་གཉིས་ཀ་ཏུང་།

ལུ་བུ་བུ་ལ།

རྒྱུ་དང་ཐིག་ལེའི་སྐྱོར་བཤད་ལ།

ས་བ་བཅད་དང་མོ། རྒྱུ་གི་སྐྱོར་བཤད་ལ།

རྒྱུ་ནི་གཡོ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཏེ་མེའི་ལུས་རྟེན་གྱི་ཕ་ལ་མེད་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རྟེ། དབུགས་འབྱེན་པ་དང་། རྩལ་པ་དང་། འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་དང་། ལུས་ཀྱི་ཤུགས་འབྱེན་ལ། ཁམས་སྒྲིན་ཞིང་རྒྱ་བ་བྱེད་ལ། དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་རང་གི་ཡུལ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་ནུས་པ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་ལ། གཞན་ཡང་རྒྱུ་སྤྱོད་ནས་ལས་སུ་རུང་བ་གྱུར་ན། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ལུས་ལ་དབེ་རྒྱུད་འབར་བ། སེམས་ལ་ཉམས་རྟོག་སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་ནུས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་པ་མང་པོ་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱེ་བྲག་རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་དང་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་གསེང་རིག་གཞུང་ཏུ་བཤད་པ་རྣམས་འདྲིར་བསྐྱར་ཏུ་མ་སྒྲོས་ལ།

གསང་སྤགས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་ན། ཆོས་དུག་ཉམས་ལེན་གསལ་བའི་སྒྲོན་མ་ལས། ཙ་བའི་རྒྱུ་ལྟ་ལས། དང་པོ་སྟོག་རྒྱུ་ནི། ཙ་དབུ་མའི་ཨ་རྩྱེ་བར་ཏུ་གནས་ནས། ཉོན་ཡིད་སྟོག་རྒྱུ་དེ་དང་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་པན་ཚུན་བརྟེན་ཅིང་ད་ལྟར་ཆ་ཤས་དུས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། གཙུ་བོ་ནི་འཆི་དུས་ཀྱི་ཞག་གཅིག་ལ་རྒྱ། བྱེད་ལས་ནི་ད་ལྟར་ནི་བདག་འདྲིན་དང་དུན་རྟོགས་བསྐྱེད་ཅིང་། གཞན་ཏུ་ལོག་ན་བརྒལ་བ་དང་། སྤྱོད་བ་དང་། འཆི་བར་བྱེད་དོ། འདི་དང་ལྟན་གཅིག་ཏུ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་གསལ་ལ་མི་རྟོགས་པ་དང་འདྲེས་ནས་ཡོད་ཅིང་ཁ་དོག་མེད་པ་རྣམ་མཁའ་ལྟ་བུའོ།

གཉིས་པ་ཐུར་སེལ་ནི། འོག་ཏུ་ཙ་གསུམ་འདུས་མདོ་མན་ཆད་ལ་གནས་ཏེ་བྱེད་ལས་ནི། དྲི་ཆེན་དང་། དྲི་རྒྱ། སྤྱོད་པ་བཅས་འབྱེན་སྟོན་བྱེད་ཅིང་། ལོག་ན་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དེ་ས་རྒྱུ་རོ་།

གསུམ་པ་ཀྱེན་རྒྱ་ནི། ལུས་ཀྱི་མདུན་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲ་མའི་ཙ་ལས་བྱུང་རྟེ། བྱེད་ལས་ནི། མགྱིན་པར་སྤྲོ་བརྗོད་ཀྱི་ལས་རྣམས་བྱེད་དོ། ལོག་ན་རོ་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་པལ་ཆེར་བསྐྱེད། དེ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་རོ་།

བཞི་པ་མེ་མཉམ་ནི། ཤར་སྟོ་མཚམས་ནས་སྤང་ཆེན་སྟེའི་རྩར་འབྱུང་ཞིང་།
ཕོ་བར་བྱག་སྟེ། བྱེད་ལས་ནི། ཁ་བཟས་གྱི་དྲངས་སྟྭགས་འབྱེད་ཅིང་། ལོག་ན་
སྟོས་སྟོག་འབྱུགས་དང་ཕོ་ནད་བསྐྱེད། དེ་ནི་མེ་རྒྱུང་རོ།

ལྷ་པ་བྱབ་བྱེད་ནི། ལྟོ་སྟེ་སེར་སྒྱའི་རྩ་ནས་གཡས་རོ་མ་དང་འབྲེལ་ནས་ལྷས་
ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་ཅིང་། ལོག་ན་ཞ་རེངས་ལ་སོགས་པའི་ནད་ནམས་བསྐྱེད།
དེ་ནི་རྩ་རྒྱུང་རོ། །

ཡན་ལག་གི་རྒྱུང་ལྷ་ལས། སྟེའི་རྒྱུང་ནི། ལྟོ་རྩལ་རྒྱལ་གྱི་རྩ་ལས་བྱུང་སྟེ།
བྱེད་ལས་ནི། གཟུགས་འཛིན་པ་དང་། ལྷས་སྟེག་པ་ལ་སོགས་པ་བྱེད། བམ་
མཁའི་རྒྱུང་རོ། །

རུས་སྤལ་གྱི་རྒྱུང་ནི། རྒྱལ་རུ་སྟེ་རྒྱལ་བའི་རྩ་ལས་བྱུང་སྟེ། བྱེད་ལས་ནི། ལྷ་
འཛིན་པ་དང་། རྒྱུང་ལག་རྒྱུང་སྤལ་ལ་སོགས་པ་བྱེད། དེ་རྒྱུང་གི་རྒྱུང་རོ། །

རྩངས་པའི་རྒྱུང་ནི། རུབ་བྱང་སྟེ་ཀུན་རུ་འབྱུང་བའི་རྩ་ལས་གཡོན་པར་ཉེ་
བར་བྱུང་སྟེ། བྱེད་ལས་ནི། དྲི་འཛིན་པ་དང་། འཕྲོག་འབྱུགས་ལ་སོགས་པ་
བྱེད། དེ་མེ་རྒྱུང་རོ། །

སྟེ་བྱིན་གྱི་རྒྱུང་ནི། གཡོན་པ་དབང་པོའི་རྩ་ལས་བྱུང་སྟེ། བྱེད་ལས་ནི་རོ་
འཛིན་པ་དང་། སྟོག་མ་ནས་འབྲེལ་སྤྲ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱེད། དེ་རྩ་རྒྱུང་རོ། །

ནོར་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུང་ནི། བྱང་ཤར་སྟེ་ཚུལ་ཚོས་པའི་རྩ་ལས་བྱུང་སྟེ། བྱེད་ལས་
ནི། རེག་བྱ་འཛིན་པ་དང་། ཤི་ནས་ཞག་གཅིག་མི་གཏོང་བར་བྱེད། དེ་ས་རྒྱུང་
རོ། །དེ་དག་ཀྱང་མངལ་རུ་དོ་རྩེའི་ལྷས་ཆགས་པ་ནས་ལྷ་བ་བརྩེའི་བར་ལ་རྒྱུང་
བརྩེ་པོ་འབྲེལ་ཞིང་བསྐྱེད་ནས། ལོ་བརྩེའི་རིང་ལ་རུས་པ་ནམས་རིམ་པས་སྤྱད་
པར་གྱུར་བ་ཡིན་ལ། དེའང་མའི་མངལ་རུ་སྤྲ་བྱ་ཆགས་རུས་རྒྱུང་ནམས་གྱི་སྟོག་
མར་སྟོག་རྒྱུང་ཨའི་ནམ་པ་ཅན་དེ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་པ་ནས་སྤྱད་
སེལ་སོགས་རིམ་པར་འཕྲོས་ཏེ་རྒྱུང་བརྩེ་པོ་རྩོགས། ད་ལྟ་སྟོག་རྒྱུང་དབུ་མའི་
ནད་རུ་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་བདག་པོར་གནས། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་
རྒྱུང་ནམས་ནི་ལྷས་སྟེ་ནད་རུ་རྒྱ་སྟེ་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ནམས་བྱེད་དོ། །

རྒྱ་རྒྱུ་པའི་རྒྱུར་ནི། ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱུང་ལས། སྤྱི་རྒྱུ་པའི་ལས་ཀྱི་རྒྱུར་
 བཅོམ་ཉི་པའི་དཀྱིལ་ལོའང་ནས་རྩ་རྒྱུར་གི་ཆ་བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་ཁྱུག་ཏུ་བྱུར་བ་ཡིན་
 ལ། དེའང་རྩ་ཁྱུག་གསལས་པ་ནས་རྒྱུ་པ་ཉི་མའི་རྒྱུར་ནི་ཉུས་པ་ཟད་རིམ་གྱིས་རྒྱ་
 པས་ཏུག་གི་རྒྱུར་ཞེས་བྱ་ལ་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཀྱང་གསུང་རྩི་རྩི་རྩི་
 ཉི། ཞག་རེ་བཞིན་ཏུ་གསལས་པ་དེའི་རྒྱུར་རྒྱུ་པའི་གྲངས་ནི་ཁྱི་རང་བཞི་བརྒྱ་ཏུག་
 རྩ་ཆ་གཉིས་མེད་དང་བཅས་པ་རྒྱུ་ལོ། །རྩ་ཁྱུག་གསལ་པ་ནས་རྒྱུ་པའི་རྒྱ་པའི་རྒྱུར་

ནི་འབྱུང་བ་འཕེལ་རིམ་གྱི་རྒྱ་བས། བདུད་བཅི་སྟེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་
ཀྱང་སྐྱོ་རྩི་རྩི་རོ་བོ་སྟེ། ཞག་རེའི་རྒྱ་གངས་སྐུ་མ་དང་མཚུངས་སོ།
དབུས་ནས་མཉམ་རྒྱ་བའི་རྒྱ་དུག་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་ཅ་ལྟ་ནི་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་
ཅན་ལྟར་སྟོབས་དང་ལྟན་པས་སྐྱ་གཅན་གྱི་ཁམས་དང་ནམ་མཁའ་ལྟར་གོ་འབྱེད་
པས་ནམ་མཁའི་རྒྱ་དང་། དབུ་མ་ལ་འཇུག་པས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ཁེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ།
རོ་བོ་ནི་ཐབས་ཤེས་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཐུགས་རྩི་རྩི་རོ་བོ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །སྐྱ་
གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱ་དང་ནམ་མཁའི་རྒྱ་དེ་རེར་སྐུ་རྒྱ་དུག་ཅུ་རེ་
རྒྱ་བ་འཕྲོ་རྒྱ་ཡིན་ལ། བསྐྱེད་པས་སྟོང་བརྒྱད་རྒྱ་དེ་ལ་འཕྲོ་ཆེན་གྱི་ཐ་སྟོད་
མཛད་ཅིང་། ཉིན་ཞག་རེ་ལ་འཕྲོ་བ་བརྒྱ་གཉིས་རེ་བསྐྱེད་པས་ཉི་མེ་ཆིག་སྟོང་
དུག་བརྒྱ། དེའི་ཁོངས་སུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དུག་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ལ། དེའང་འཕྲོ་
ཆེན་བརྒྱ་གཉིས་པོ་རེ་རེའི་མཚམས་སུ་བརྒྱ་གཅིག་དང་བཞི་ཆ་རེ་ཡོད་དེ་མདོར་
ན་དབུགས་གཅིག་གི་སོ་གཉིས་ཆ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

རྒྱ་ཆོད་འཁོར་ལོ་དང་སྐུར་ན། སྐར་ཆ་བཞི་ལ་དབུགས་གཅིག་སྐར་མ་
གཅིག་ལ་དབུགས་བཅོ་ལྔ། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ལ་དབུགས་དགུ་བརྒྱ། ཉིན་ཞག་
གཅིག་སྟེ་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་བཞི་ལ་དབུགས་ཉིས་མི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་ཐམ་པ་རྒྱུའོ། །
དེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་སྟེ་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་བཞི་ལ་དབུགས་ཉིས་
མི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་ཐམ་པ་རྒྱུའོ། དེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་
སྟེ་རྒྱ་ཆོད་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་བཞིའི་རིང་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དུལ་བརྒྱ་དོན་ལྔ་ (675) རྒྱ་
ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆོད་རེ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་བརྒྱད་དང་དབུགས་ཆ་ཉེར་
ལྔ་རེ་ (28.25) རྒྱ། ཟླ་བ་གཅིག་སྟེ་ཉིན་ཞག་སྐུ་ཅུའི་རིང་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་རྒྱ་
ཆོད་ཉེར་གཉིས་དང་སྐར་མ་སྐུ་ཅུར། ལོ་གཅིག་སྟེ་ཉིན་ཞག་སྐུ་བརྒྱ་དུག་
ཅུའི་རིང་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ། ཞག་པོ་བརྒྱ་གཅིག་དང་སྐར་ཆ་བཞི་ཅུར་རྒྱ་ཞིང་
ཡོད་པ་རེད།

དེ་ལྟར་ལོ་བརྒྱའི་རིང་ལ་དབུགས་རྒྱ་ལྔ་བདུན་དང་། བྱེ་བ་བདུན། ས་
ཡ་བདུན། འབུམ་དུག་ (777,600,000) ཡོད་པ་དེའི་ནང་རྒྱ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་
གཉིས་དང་། ས་ཡ་བཞི། འབུམ་གསུམ་ཡོད། (24,300,000) པ་རེད། དེ་ནི་
ཉིན་ཞག་གི་དབང་རྒྱ་བྱས་ན་ཞག་ཆིག་སྟོང་བརྒྱ་དང་ཉེར་ལྔ་སྟེ། ལོ་གསུམ་དང་

ཟླ་བ་གཅིག་ཞག་བཙུག་ལའི་རྒྱུ་ཚོད་ཡིན་ཡང་། བོད་ལྷགས་ཚོས་ཞག་གི་ལྷགས་
 དང་བསྟན་ན་ལོ་གསུམ་དང་ཟླ་བ་གཉིས་ཞག་གཉིས་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཟླ་རྒྱུ་
 གསུམ་ཞེས་བེད། དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་དེ་བྱེད་ནི་ཕྱིར་རྒྱ་བས་འཆི་ལྷས་ལ་
 སོགས་པ་འཆར་བར་བྱེད་ལ། རྣལ་འབྱོར་པས་སྒྲོམ་སྒྲོམ་གྱིས་ནང་དུ་བེན་ན་
 འཆི་མེད་རྩི་རྩི་སྒྱུ་འགྲུབ་པ་དང་། ལོ་བརྒྱའི་ཡེ་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་བསྒྲོམས་པས་
 ལོ་གསུམ་སྒྲོགས་གསུམ་ཡིན་ལ། ལས་རྒྱུ་རི་སྒྲིབ་པ་ཡེ་རྒྱུ་དུ་གྱུར་ནས་སངས་
 རྒྱུ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། ལོ་གསུམ་སྒྲོགས་གསུམ་གྱི་རྩི་རྩི་འཆར་འགྲུབ་པར་གསུངས་
 པའང་དེའི་དོན་ཡིན་ནོ། ཞེས་ཤེས་བྱ་ཀྱན་བྱས་ལས་བཤད།
 གཞན་ཡང་ཤེས་པ་ནི་རྒྱུ་དང་ལྷན་གཅིག་དུ་རྒྱ་ནས་ཚོར་བ་ཉམས་སུ་སྦྱང་བའི་
 གོགས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་མི་བསྐྱོད་རྩི་རྩི་རྒྱུ་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་གསལ་པོར་
 གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཟད། 《གསང་འདུས་》ལས།

དེ་ལྟར་རྒྱུ་དང་རིག་པ་གཉིས། །
 དོན་བྱེད་གཅིག་ལ་མཚན་ཉིས་གཉིས། །
 རང་རིག་མཚན་ཉིད་དུན་ཅིང་གསལ། །
 རྒྱུ་གི་མཚན་ཉིད་བསྐྱོད་འབྲུལ་བེམ། །
 དེ་གཉིས་སྟོན་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནི། །
 རིག་འབྲེ་པོ་མིག་ཅན་འདྲ། །
 རྒྱུ་ནི་མིག་མེད་རྟ་ལོ་འདྲ། །
 དེ་གཉིས་བསྐྱོངས་པས་སྒྲོགས་བཞིར་འགོ། །
 དེ་བཞིན་རྣམ་ཤེས་རྒྱུ་གིས་བསྐྱོད། །
 སྟོ་ལའི་ལྷལ་སོགས་ཀྱན་དུ་རྒྱ། །
 རིག་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་འཛོམས། །
 འཁོར་བའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད། །
 མི་རྟ་བལ་ན་འགོ་རྒྱ་མེད། །
 དེ་བཞིན་ལམ་གྱི་སྒྲོར་བ་ཡི། །
 རྒྱ་ཉིར་རྒྱུ་བཟུང་སྒྲོམ་པའི་ཚོ། །
 རྟ་མེད་འབྲེ་པོ་དང་འདྲ་བས། །
 རིག་པ་རྒྱུ་མེད་གཡོ་འགྲུལ་མེད། །
 རིག་པ་ལས་སུ་རྒྱུ་བ་ཡིན། །

མིག་མེད་རྟ་སོ་དང་འདྲ་བའི།
 སྒྲིང་བྱེད་རྒྱུད་རྟ་རིག་མེད་པས།
 འགྲོ་བ་མི་ལྷན་རང་དབང་ཐོབ།
 དེ་ཆོ་ཡང་དག་རང་དོ་སྤྲད།
 རྒྱུད་རིགས་རང་དབང་དེ་སངས་རྒྱས།
 དེ་སྒྲིང་རྒྱུད་འཛིན་ཉམས་ལེན་གཅེས།

ཞེས་གསུངས་སོ། །

ས་བཅད་གཉིས་ལ། ཐིག་ལེའི་སྒྲིང་།

སྒྲིང་རྩ་རྒྱུད་ཞེས་པའི་ཐིག་ལེའི་མཆོན་གཞི་ནི། ལུས་བྱངས་བརྟན་གྱི་སྒྲིང་ལ་
 ལུ་བའམ་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱི་དྲངས་མའི་ཆ་སྟེ་མདངས་སམ། དཀར་
 ཆ་དང་དམར་ཆ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་《བཤད་རྒྱུད་》ལས། ལུས་
 བྱངས་ལུ་བའི་མཐར་ཐིན་མདངས་མཆོག་སྟེ། སྒྲིང་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀྱན་བྱབ་
 པ་དང་། ཆོ་གནས་གཞི་མདངས་བཀྲག་དང་ལྷན་པར་བྱེད། ཅས་གསུངས།
 གསང་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེ་རྣམས་ལས། ཅ་བ་སྒྲོས་བྲལ་གྱི་ཐིག་ལེ། འབྲུལ་པ་མ་
 རིག་པའི་ཐིག་ལེ། དེའི་གཉེན་པོའི་ཐིག་ལེ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བར་བྱས་ཡོད་ཀྱང་དོན་
 ཏུ་མདངས་སམ་དཀར་དམར་གྱི་ཆ་གཉིས་པོའི་རྣམ་པ་དང་བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་
 རོས་འཛིན་གནང་འདུག་སྟེ། 《ཆོས་རྒྱལ་ཉམས་ལེན་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་》ལས།
 དང་པོ་སྒྲོས་བྲལ་གྱི་ཐིག་ལེ་ནི། རང་སེམས་ལྷན་གཅིག་སྒྲིས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་ལ།
 གནས་ས་ནི་སྒྲོག་འཛིན་ཐིག་ལེ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ནི་སྒྲིང་གཞི་ཡིན་ནོ། །

འབྲུལ་པ་མ་རིག་པའི་ཐིག་ལེ་ནི། སྒྲོས་བྲལ་གྱི་ཐིག་ལེ་དེ་རང་དོ་མ་ཤེས་ནས་
 གཟུང་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་འབྲུལ་པ་ཤར་བ་ནི་འབྲུལ་པ་མ་རིག་པའི་ཐིག་ལེ་སྟེ། དེ་
 ལ་དྲངས་མ་གཉིས་དང་། བྱངས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ། ཁམས་སོ་རྒྱལ་བཅས་སོ། །དེ་
 ལས་དྲངས་མ་གཉིས་ནི་སྒྲིང་བྱ་སྟེ། དང་པོ་དཀར་ཆ་ནི་སྒྲི་བོ་དབྱེ་མའི་ཡར་སྟེ་
 ཉི་ཡིག་གི་རང་བཞིན་ལ་གནས་པ་དང་། དམར་ཆ་ནི་སྟེ་འོག་རྩ་གསལ་འདུས་
 མདོར་ཨ་ཐུང་གི་རང་བཞིན་ཏུ་གནས་ལ། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཀྱན་གཞི་དང་
 སྒྲོག་རྒྱུད་བརྟན་པར་བྱེད་ཅིང་། ལུས་ཅན་འཆི་བ་ན་དཀར་ཆ་ཐུར་ཏུ་འགྲོ།
 དམར་ཆ་བྱེན་ཏུ་འགྲོ་བས། སྒྲོག་རྒྱུད་བརྟན་ནས་རྣམ་པ་ཤེས་པ་གཞན་ཏུ་འགྲོ་

བར་བྱེད་ཅིང་གནས་པའི་ཚོ། དེ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིག་རྒྱུ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པར་
རྟེན་བྱེད་དོ། །

གཉེན་པོའི་ཐིག་ལེ་ནི། ཅ་སྦྱོང་ཞིང་རྒྱུ་བཟུང་སྟེ་སེམས་ཀྱི་མ་དག་པའི་ཆ་
རྟེན་མོངས་པའི་རྟོགས་པ་རྣམས་དང་། ལུས་ཀྱི་མ་དག་པའི་ཆ་མི་གཙང་བའི་
ཁམས་སོ་རྒྱལ་པོ་རྣམས་རིམ་བཞིན་སྦྱོང་ཞིང་དག་པར་བྱས་ཏེ་མཐར་ལུས་འཇུག་
ལུས་དང་། སེམས་ཚོས་སྒྲུབ་བཟུང་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་སོ། །དེའི་ཐབས་རྒྱས་པ་
ཚོས་རྒྱལ་སོགས་སྤགས་ཀྱི་རྒྱུ་སྟེ་རྣམས་ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་ཀྱང་། འདྲིར་
མདོར་བསྡུས་ཅམ་བསྟན་པར། གཉེན་པོའི་ཐིག་ལེ་འཆང་ཞིང་གཏུམ་མོ་འབར་
འཇག་གི་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་སྦྱོང་བསྐྱེད་ཚུལ་ནི། 《གསང་འདུས་》ལས།

ལྟེ་འག་སོར་བཞིར་ཚོས་འབྱུང་གནས། །

དོན་རྒྱ་གཏུམ་མོ་རྒྱ་ཁབ་ཅམ། །

དམར་གསལ་གྱིན་རྒྱ་འབར་བ་ཡི། །

ཉི་མལོ་ཐུར་ལ་བསྟན་པ་དེ། །

འོད་རྒྱ་སྟེམས་ཀྱིས་བཞུས་ནས་ཀྱང་། །

བྱང་སེམས་ཐིག་ལེ་བཅུ་རྒྱལ་འཇག་།

དེ་ལ་བདེ་ཆེན་སྦྱོང་ཚུལ་ནི། །

ལྷན་དཀྱིལ་བབས་པས་དགའ་བ་སྦྱོང་། །

དེ་སྦྱོང་མགིན་པར་བརྒྱུད་འཇག་པས། །

དེ་ཡི་བདེ་བ་མཆོག་དགའ་སྦྱོང་། །

དེ་སྦྱོང་སྦྱིང་ཁར་བཞི་འཇག་པས། །

དགའ་བུལ་བདེ་སྦྱོང་དགའ་བ་སྦྱོང་། །

དེ་སྦྱོང་སྟེ་བར་གཉིས་འཇག་པས། །

ལུས་མེད་མཉམ་པའི་དགའ་བ་སྦྱོང་། །

བདེ་སྦྱོང་དབྱེ་མེད་བདེ་བའི་མཆོག་།

ལྷན་གཅིག་ཡི་ཤེས་དགའ་བ་སྦྱོང་། །

དེ་ཉམས་འདི་འདྲ་སྦྱོང་མི་ཤེས། །

དེ་ཉིད་དོས་བཟུང་གོམས་བྱས་ན། །

བདེ་སྦྱོང་དབྱེར་མེད་རྒྱན་འཛོལ་འགྱུར།

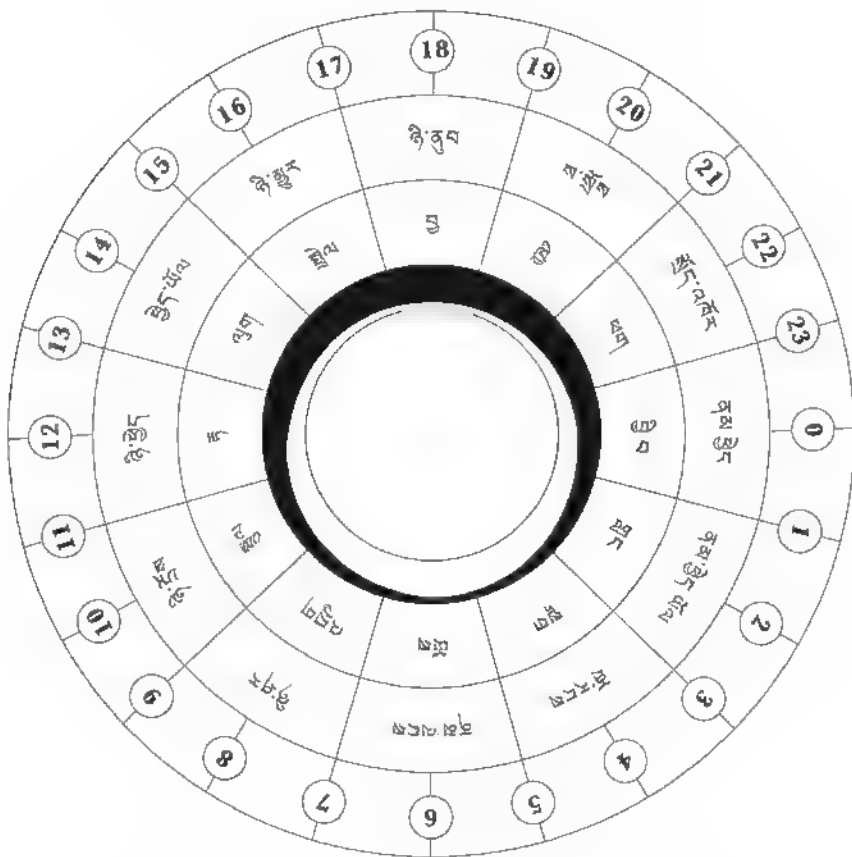
ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ། །

དེ་ལྟར་ཐིག་ལེའམ་ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ཆ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་ཡུལ་ན་ཉི་ཟླ་
གོ་ལ་གསུམ་པོ། ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་ལ་བཤོད་པའི་ཆོས་ཉིད་རི་ལྟར་བ་བཞིན་རུ།
ནང་རྩོམ་ཐོབ་ལུས་ཀྱི་གོང་ཁྱེད་ལ་འཁོར་བའི་ཚུལ་རྩོམ་ཐོབ་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་བཤད་ལས།
དེ་ལ་ཞག་གི་འཕེལ་གྱིབ་དང་། ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྱིབ། ལོའི་འཕེལ་འགྱིབ། མི་
ཆའི་འཕེལ་འགྱིབ་པོ། །

དེ་ལ་ཉིན་ཞག་གི་དབང་རུ་བྱས་ན་ཉིན་མོ་ཉིན་མ་འཕེལ་ཏེ་སྤྱོད་ཏེ་ཞུས་པ་
སྤྱོད་བས་(1)ཉི་མ་འཆར། མི་རྒྱུད་སྟོབས་འཕེལ། སྤྱོད་ལ་རུ་རྟོད་གཡོ། ཟས་གང་
ཟོས་འདྲ། དེ་ནས་(2)ཉི་མ་རྟོས་པ་ན་ཉེ་བར་སྟོབས་པས་འདོད་ཆགས་སྤྱོད། སྤྱོད་
ཉིན་འཕེལ་རུ་སྤྱོད་གང་དང་བཞད་བཞད་སོགས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ནམ་གུར་སྟོན།
ཆོར་བ་བདེ་བ་ཤས་ཆེ། དེ་ནས་(3)ཉི་མ་སྤྱོད་ན་སྟོང་ཁར་སྟོབས་པས་ཅུང་ཟད་
ཤིས་པ་སྤྱོད། གཉིད་རྩོམ་པ་ཤས་ཆེ། (4)སྤྱོད་ཡོལ་མགིན་པར་སྟོབས་པས་
སྤྱོད་ཤས་ཆེ། སྟོང་མི་དགལ། ཞེ་སྤང་གི་ནམ་གུར་མང་། གསང་གནས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་
དམར་པོ་དང་བུལ་བས་ཆད་པའི་ངར་ཡོལ། མི་སྟོབ་རྒྱས་པའི་ཐིག་ལེ་སྟོམ། (5)
དགོང་སྟོགས་སྤྱོད་པར་སྟོབས་པས་ལུས་གང་། ཟས་འདྲ་དཀའ། མི་རྒྱུད་གི་རུས་
པ་ཟད། (6)ཉི་མ་རུས་སུ་མའི་རྟོད་ཀྱིས་ཐིག་ལེ་བྱུ་ནས། (7)ལུན་སྟོད་ལ་
ཐིག་ལེའི་ཆ་བརྒྱ་རུག་ལུས་བྱུངས་སུ་སོང་། ཆ་བརྒྱ་རུག་མགིན་པར་བབས། ཟླ་
བ་དང་སྐར་མའི་བཀྲག་མདངས་རྒྱས། བྱང་རུ་ཚ་ནང་གི་ཁམས་དྲངས་མ་
ནམས་གཡོ་ཁིང་འདྲ་བས་སྤྱོད་ལ་རུ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགོ་ནམས་མཆོན་མོ་ཁོ་ན་
འདྲ་ཁིང་གདོན་ཐམས་གང་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ། ལུས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་གཞན་ནམས་སྟོབས་
རྒྱུད་བས་(8)སྟོད་འཁོར་ལ་འཇིགས་སྐྱག་གི་སྤང་བ་འོང་། དེ་ནས་ཐིག་ལེའི་ཆ་
བརྒྱད་ལུས་བྱུངས་སུ་སོང་། བརྒྱད་སྟོང་ཁར་བབས། (9)ནམ་སྤྱོད་ཆོས་བཅོ་
ལྷའི་ཟླ་བ་ནམ་གྱི་དཀྱིལ་སྟོབས། གཉིད་མཐུག་པོར་ལོག་ དེ་ནས་(10)ནམ་སྤྱོད་
ཡོལ་ལ་ཐིག་ལེའི་ཆ་བཞི་ལུས་བྱུངས་སུ་སོང་། བཞི་ཉེ་བར་བབས། (11)ཐོ་
རངས་གང་བའི་རིག་བྱ་ཆེ། དེ་ནས་ཆ་གཉིས་ལུས་བྱུངས་སུ་འགྲོ། གཉིས་གསང་

① སྟོན་གྱི་དྲང་སྟོང་ནམས་ཀྱིས་གནད་འདི་གོ་ནས་ཉིན་གཉིད་སྤྱོད་པ་འདྲུག
② འཕམ་པོག་ལལ་ཆེར་སྤྱོད་ཐོག་འོང་།

གནས་སུ་བབས་པས་ཐོ་རངས་སྒྲོམ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་འཇག་ །དོ་རྩེ་ལས་སུ་
 རུང་། ཐ་མལ་པ་རྣམས་ཆགས་པ་སྒྲོད་དོ། །དེ་ནས་ (12) རྣམ་ལངས་པར་
 ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་དེས་གསང་གནས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་དམར་པོའི་རྩས་པ་སྒྲུབས་ནང་པ་
 ཉི་མ་འཆར་ཉི་མི་རྣམས་སྤྱོད་ཀྱི་རྩས་ན་མདོག་བཟང་བ་དང་། དགོང་མོའི་རྩས་
 ན་མདོག་ངན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །



དུས་ཚོད་བརྒྱ་གཉིས་དང་དེང་དུས་ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་མན་ཚུན་བསྐྱར་ཐབས་འིའུ་ཐིག

ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིལ་ནི། གསང་སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་སུ་བཤད་པའི་དོན་
 མདོར་བསྐྱས་ནས་བཤད་ན། ཐིག་ལེའམ་འབྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དྲུངས་མ་

ཁམས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རིགས་དེ་ཉིད། ལྷ་བ་ཡར་ངོའི་ཆོས་གཅིག་ནས་སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་མཐེ་གཡོན་དང་། བྱང་མེད་གྱི་གཡས་ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ་ཡི་གེ་ཨའི་གཟུགས་སུ་གནས་པ་དང་། ཆོས་གཉིས་བྱིན་པར་ཨའི་གཟུགས་སུ་གནས་པ་སོགས་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྤྲོ་གནས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་རིམ་བཞིན་འགོ་ནས་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་སྦྱི་བོར་སླེབ་སྟེ། ཉིན་པ་རྒྱུད་མའི་སྟེང་གཡོན་གྱི་ཆ་ལ་ཨྱ། མཚན་མོར་སྦྱི་གཙུག་ཀྱན་འདར་གྱི་ཁ་ལ་ཨུའི་གཟུགས་སུ་གནས་སོ། གནས་དེ་རྣམས་སུ་རིམ་གྱིས་རྟེན་སྦྱོར་ལ་སྦྱི་བོར་ཉ་གར་བ་སྟེ། ཉི་མ་རྒྱུད་པའི་མཐེ་ཆེན་འོག་ཏུ་སོང་བས་དེ་གཉིས་ཐག་རྟེན་རིང་ཏུ་སོང་། དེའི་ཆོ་ཐིག་ལེ་དཀར་པོས་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱལ་པར་གནས་སོ། ལྷ་བ་ངོའི་ཆོས་གཅིག་ནས་གནས་སྟེང་གི་བར་ཏུ་རིམ་གྱིས་ལྷ་བ་མར་གྱིབ་སྟེ། སྟེང་གི་རུབ་མར་རྒྱུད་པའི་སྟེང་སོ། ལྷ་བ་ངོའི་ཆོས་གཅིག་གསལ་ཆོས་བརྒྱུད་ཉིན་ནས་སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་མཐེ་གཡས་དང་། བྱང་མེད་གྱི་གཡོན་ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ་ཉི་མའི་ཁམས་ཡར་འཕེལ། ཆོས་གཉིས་བོལ་གོང་ཏུ་སླེབ་པ་སོགས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་སྟེ་སྟེང་གི་རུབ་མོར་སྦྱི་བོར་སླེབས། དེའི་ཆོ་ཐིག་ལེ་དཀར་པོས་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱལ་པར་གནས་ཏེ་ཉི་མ་རྒྱས་པས། ལྷ་བ་ས་བོན་ཅུ་ལས་མི་གནས་སྟབས་མི་མཐོང་ངོ་། འདིའི་དོན་འཇམ་དཔལ་མཚན་བརྟེན་ལས། ས་ཡི་དགྱེལ་འཁོར་བཞི་ཡི་ཁྱོན། རྒྱུད་པ་ཡ་གཅིག་མཐེལ་གྱིས་^①གཞོན། རྒྱུད་པ་མཐེལ་སེན་མོའི་ཁྱོན་གྱིས་ཀྱང་། རྒྱུད་པའི་ཡུལ་ས་ཆེ་ནས་^②གཞོན། ཞེས་གསུངས་སོ། ཡར་ངོ་ལྷ་བ་འཕེལ་རུས་མི་རྣམས་ཆོར་བ་དགའ་བདེ་ཤས་ཆེ་བས་ལྷ་སྟོད་ནམ་ལྷ་ཐུང་། མར་ངོ་ལ་ཉི་མ་འཕེལ་བའི་རུས་མི་རྣམས་སྦྱོ་ཤས་དང་ཅུང་ཟད་རྒྱལ་བསྐལ་གྱི་ཆོར་བ་ཤས་ཆེ་བས་ལྷ་སྟོད་ནམ་ལྷ་རིང་ཟེར། གཏུ་མ་མོ་པ་རྣམས་ཡར་ངོ་ལ་ཐིག་ལེ་འཕེལ། མར་ངོ་ལ་བདེ་བ་ཆེ་བ་འགྲོས་དེས་ཤེས་པར་བྱ། ཉི་མ་གྱིན་ལ་འཕེལ་བའི་རུས་སུ་ཅུང་ཟད། བར་ཆད་ཆོད་པས་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་སྤྲ་ཆེན་རྣམས་མར་ངོའི་རུས་སུ་སྤྲོ་མཚམས་མཛུགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་

① མར་ངོའི་ཐུགས།

② ཡར་ངོའི་ཐུགས།

རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་གིས་མཛད་པའི་དོ་རྩེའི་ལུས་ཀྱི་
སྤྲུལ་བཤད་ལས་གསལ། །

འདིར་ཉིན་རེ་བཞིན་སྒྲ་གནས་འཕོ་བའི་ཡུལ་ཚའི་གནས་སོ་སོར་ཡི་གེ་ཨ་
དང་། ཨི་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་ཡོད་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་སོགས་སུ་གསུངས་པ་
འདི་དག་དོན་དུ་ཚུལ། མེན་བྱ་གང་ཡིན་ཞིབ་དུ་དཔྱད་དགོས་པ་ཞིག་དང་།
འདི་དང་རྒྱབ་སྤྱོད་པའི་གསོ་རིག་ལུགས་ཀྱི་མེན་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འབབས་པའི་
རྟོལ་མོའུ (Hormone) ཞེས་པ་དེ་གཉིས་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་ལེགས་པར་བརྟག་ན་
རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་འབྱུང་བར་སེམས།

ལོའི་འཕེལ་གྱིབ་ནི། ཟྱེ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་གཉིས་དང་། རུས་
བཞིའི་འཕོ་འགྱུར་འཕེལ་འགྱིབ་དང་འབྲེལ་ནས། བྱང་དོ་རྩེའི་ལུས་ཀྱི་གྲོང་བྱིར་
འདིར་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་པོ། འཕེལ་འགྱིབ་ཀྱི་དབང་གིས་ཁམས་དང་།
ལུས་སྟོབས། གཉིད། ཚེར་བ་ལ་སོགས་པ་བདེ་སྤྱད་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་
གི་ཡོད་པ་སྟེ། 《དོ་རྩེའི་ལུས་ཀྱི་སྤྲུལ་བཤད་》ལས། དབྱར་ཉི་མ་ལོག་ནས་ཟླ་བ་
དུག་དུ་གཡོན་ནས་ཟླ་བ་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་འཕེལ་བ་དེ་རྒྱས་ཤིང་ཡུལ་མང་པོ་
གཅིག་དུ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། །གཡས་ནས་ཉི་མ་འགྱིབ་པ་ཡིས་དེ་ལྟར་བ་དང་
ཡུལ་ལྟར་བས་འཇུག་པས། ཞག་རེ་ལ་ཡུལ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ནས་རྒྱུད་རེ་རེ་ཉིན་མོ་
ལ་འཕྲི་ཞིང་མཆོན་མོ་ལ་སྟོན་ཏེ་ནམ་རིང་ཉིན་མོ་བྱུང་། །མི་རྣམས་ཁམས་
བཟང་། གཉིད་རྒྱུད་། ལུས་བརྟན། སྟོན་ཉི་ཟླ་སྟོམས་པར་འཇུག་པས་འབྲས་བུ་
ཐམས་ཐམས་ཅད་སྒྲིན། ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་འགྲོས་ཡིན་པས་ཚེར་བ་བདེ་བ་ཤས་ཆེ།
བྱིས་པ་ཚུན་ཆད་རྒྱུད་སྟེ་ཅེ་རེ་བའོ། མི་རྣམས་ནོར་འཛོམས་ཤས་ཆེ། འདོད་
ཡོན་ལ་ལོངས་སྟོང་དོ། དེ་ནས་རུང་བའི་ཕྱི་ལོ་ཆེ་བས་ཟླ་བ་རྒྱས་ཉི་མ་རུས་པ་
རྒྱུད་བས་ཤིན་དུ་གང་ཞིང་འབྲས་པ་དང་བཅས་པར་འགྱུར་རོ། །

དེ་ནས་རུས་སྟོར་ཀྱི་གཡོན་ཀྱི་བྱིས་དུག་ཐིམ་ནས་དགུན་ཉི་མ་སྟོན། །གཏུམ་
མོའི་མེ་གཡས་ནས་འགྲོ་བས་དེ་རྒྱས་ཤིང་ཡུལ་མང་པོ་གཅིག་དུ་བུལ་བར་འཇུག་
པ་ཡིན་ནོ། ཟླ་བ་གཡོན་ནས་འགྲོ་བ་ལྟར་ཞིང་ཡུལ་ཁྱུང་བར་འཇུག་པས་ཡུལ་ཉི་

¹ ཐིག་ལེ་དབང་དུ་འདུག་པས་ནོར་འདྲུ་བ།

འུ་ཅ་བཞི་ནས་རྒྱུད་རེ་རེ་མཆན་མོ་ལ་འཕྲི་ཁེད་ཉིན་མོ་ལ་སྒྲོན་ཏེ། ཉི་མ་རིང་
ནམ་མཁུ་། ཉི་མ་ཅུས་པ་རྒྱས་པས་སྤྱི་རོལ་དྲོད་སྒྲེ། འབྲུགས་པ་འབྲུ། མི་རྣམས་
ལུས་རྒྱུད། ཁམས་ངན། གཉིད་ཆེ། ཁམས་གཡོ། ཆགས་སྤང་། འཛོམ་ཟས་
རྒྱུད་། འདྲོད་ཡོན་དགོན། དབྱིད་ཉི་ཟླ་སྟོམས་པར་རྒྱ། དེ་ཡང་ཉི་མ་རྒྱས་པའི་
འགོས་ཡིན་པས་སྤྱུ་གྲུ་སྒྲེ། ཆོར་བ་ཕྱག་བསྐྱེད་ཤས་ཆེ། དེ་ནས་གཡས་ཀྱི་རུས་
སྒྱུར་གྱི་ཁྱིམ་རྒྱག་ཐིམ་པ་དང་། དབྱར་ཉི་ཟློག་པ་གོང་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཉི་མ་
འཕེལ་བའི་རུས་ནམ་ཟེ་ངན་ཁེད་། ཟེ་བ་འཕེལ་བའི་རུས་ནམ་ཟེ་བཟང་བར་
བཤད་དོ། །

མི་ཆེ་འཕེལ་འགྲིལ་ནི། མིའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཉིད་ལ་རུས་པ་བྱུང་པར་ཅན་
 མོན་པར་བྱེད་པའི། ཙུག་རྒྱུད་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཁམས་དཀར་
 དམར་གྱི་ཆ་འདི་ཉིད། ཙུག་པའི་འཕེལ་འགྲིལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་པ་དང་། གཞོན་
 ལྷ་དར་མ། ཆན་པོ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འདི་དག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་སྟེ། «རྫོ་རྩེའི་ལུས་
 གྱི་སྤྲས་བཤད་» ལས། མི་ཆེ་འཕེལ་འགྲིལ་ནི། ཉི་ཤུ་ཙུག་ལྟའི་བར་དུ་མཉམ་དུ་
 འཕེལ། གཙོ་བོ་རྩ་བ་འཕེལ། བཞི་བརུ་ཙུག་ལྟའི་བར་དུ་མཉམ་དུ་བརྟན། གཙོ་
 བོར་ཉི་མ་བརྟན། དེ་ནས་མཉམ་དུ་འགྲིལ་སྟེ། གཙོ་བོ་རྩ་བ་འགྲིལ་བོ། ཐ་མལ་
 པའི་ལུས་ལ་མ་སྟོམས་ན་ནད་མང་དུ་འབྱུང་། རྣལ་འབྱོར་པའི་ལམ་དུ་མ་སྟོམས་
 པ་ལ་གོགས་མང་དུ་འབྱུང་། ཐ་མལ་པའི་ལུས་ལ་མ་སྟོམས་པ་ན་ཁམས་བཟང་།
 རྣལ་འབྱོར་པའི་ལམ་དུ་ཆ་སྟོམས་ཤིང་དྲངས་པ་ལས་ཡོན་ཏན་སྤྲིས་པའོ། ཞེས་
 གསུངས།

དེ་ལྟར་ཐ་མལ་པའི་ལུས་ལ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་ན་ཁམས་དྲངས་ཤིང་ནད་
 མེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་ལ། རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབབ་སྒྲིག་
 དཀྱུག་གསུམ་སོགས་ཀྱིས་སྦྱོང་པར་བྱས་ན་ལུས་སྟོབས་དང་བཀྲག་མདངས་རྒྱས།
 སྒོ་གསལ་ཞིང་རྟོག་པ་འཕེལ། ཆོ་རིང་ཞིང་མཁའ་འགོ་འདུ་བ་དང་། མཐར་
 གུལ་པའི་དདུལ་རྒྱས་ལྷགས་གསེར་དུ་བསྐྱུར་བ་བཞིན་དུ། ཙ་མིག་རྒྱང་གསུམ་གྱི་
 དྲངས་མ་འཕེལ་བས་སྟིགས་མ་རྣམས་རིམ་བཞིན་ཟོས་ནས་ལུས་འཇའ་ལུས་སྦྱང་
 རྟོང་དབྱེར་མེད་ཡོངས་སྦྱོང་རྟོགས་པའི་སྐུ་དང་། སེམས་འོད་གསལ་བདེ་སྟོང་
 དབྱེར་མེད་ཆོས་སྒྲིའི་དགོངས་པ་མངོན་དུ་འགྱུར་བར་བྱེད་པའི། རྣམ་གྱི་ཆ་ཤས་

ཐིག་ལེའི་སྒོར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

དེ་ཡང་《བཤད་རྒྱུ་》ལས། ལུས་བྱུངས་ཁུ་བའི་མཐར་ཕྱིན་མདངས་མཆོག་
སྟོ།།སྟོང་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀྱན་ཁུ་བ་པ་དང་། །ཆོ་གནས་གཟི་མདངས་བཀྲག་
དང་ལྷན་པར་བྱེད། ཅེས་པ་འདི་ནི། དེང་རབས་གསོ་རིག་ནང་གི་ལུས་ཀྱི་གནོད་
འགོག་བྱུངས་སྟོབས་（免疫力）ཟེར་བ་འདི་དང་དོན་གཅིག་མིན་ནམ་སྟེ་མས།



ལེའུ་བརྒྱད་པ།

ལྷུས་ཀྱི་འབྲ་དཔེ་དང་ལྷུང་ཆ་ད་བརྟན་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། ལྷུས་གནས་འབྲ་དཔེའི་སྒྲིག་ས་བརྟན་པ།

བཤད་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ལྷུས་རྟེན་འདིའི་སྤྱི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་
རྒྱལ་པོའི་སྔ་བྱང་ཞིག་གི་རྟེན་བརྟེན་པ་དང་བཅས་པར། སྤྱར་ནས་བརྟན་ཡོད་
ཅིང་། གཞུང་འགྲེལ་ནམས་སུ་ཆོག་ངོ་ཐོག་གི་གོ་བ་ལྟར་ཆོག་ལྷག་ཏུ་བཀལ་བ་
ཅམ་ལས། འབྲ་དཔེ་བརྟན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་པ་གང་ཡང་བཤད་མི་
འདུག་ཀྱང་། རྟོན་དངོས་འབྲ་དཔེ་འདི་ནམ་པ་འབྲ་བ་ཅམ་གྱི་རྟོན་མ་ཡིན་པ།
ལྷུས་གནད་གལ་ཆེ་ཆུང་ལྟར། རྒྱལ་པོའི་རྒྱས་སྤྱིད་དང་སྤྱར་ནས་བཤད་པ་ཞིག་
ཡིན་འདུག།

༡ ལྷུས་སྤྱི་ཞོག་སྔ་བྱང་དང་སྤྱར་ནས་བཤད་པར། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས།

དབྱིད་ཏུ་གཉིས་ནི་ཅིག་པའི་འགམ་གཞི་འདྲ། །

སྒྲལ་ཆོག་གསེར་གྱི་དྲོང་ཅེ་བཅིགས་པ་འདྲ། །

སྒྲིག་པ་ཅ་ནི་ཆང་གི་ཀ་བ་འདྲ། །

བྱང་ཏུས་སུ་བཞི་གདུང་མ་བཀལ་བ་འདྲ། །

ཅིབ་མ་ཉེར་བཞི་ལྷུས་འགྲེམས་ལྷགས་པ་འདྲ། །

ལྷ་ཏུ་ཅེ་ནི་ལྷུས་གྱི་རྟེན་མ་འདྲ། །

ཅ་དང་རྒྱ་རྒྱས་དུལ་ལྷུས་བཞོད་པ་འདྲ། །

ཤ་དང་བགས་པ་འདག་ཞལ་བྱས་པ་འདྲ། །

སྒྲིག་ཏུས་གཉིས་ནི་མཁར་བད་བཏགས་པ་འདྲ། །

སོག་པ་གཉིས་ནི་སྤྱ་ལྷུས་བྱས་པ་འདྲ། །

མགོ་པོ་དབྱ་ཅེ་བ་གམ་བྱས་པ་འདྲ། །

དབང་པོ་སྒྲི་ལྷ་སྒྲར་ཁུང་གཏོད་པ་འདྲ། །

ཐོད་པའི་ཏུས་པ་རྒྱ་ལྷུས་བཀལ་བ་འདྲ། །

ཆོངས་པའི་བྱ་ག་རུད་ཁུང་ཐུབ་པ་འདྲ། །

ན་བ་གཡས་གཡོན་ཁྱུང་མགོ་འགྱིང་པ་འདྲ། །

སྒྲ་སྒྲུག་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཏེ་རྟོག་དང་འདྲ། །

སྒྲ་ལོ་ཕོ་སྒྲི་མོ་སྒྲིའི་རྩ་དང་འདྲ། །

ལག་པ་གཉིས་ནི་དར་འཕྱངས་བཏགས་པ་འདྲ། །

ཞེས་སོ། སོ་བྲང་ལ་སོགས་མཁར་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་བཞེངས་དགོས་ཀྱང་།
 ཐོག་མར་མཁར་དེ་ཉིད། བརྟན་པོར་བྱས་ནས་ཡར་བསྐྱེངས་སྟབ་པ་ལ་ཕྱིག་པའི་
 མང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར། རང་རེའི་ལུས་འདི་ཉིད་དྲང་པོར་ལངས་
 སྟབ་པ་ནི་སྐལ་ཆོག་གཙོས་པའི་རྩས་པ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་མང་གཞི་ནི་དབྱི་
 རྩས་གཉིས་ཡིན་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །ཁང་པ་དྲང་པོར་བརྟན་པ་ནི་མང་གཞི་
 དེའི་སྟེང་རུ་བཞུགས་པའི་འགྲམ་བཞུག་ལ་རགས་ལས་པ་ལྟར། འདིར་ལུས་དྲང་
 པོར་བརྟན་པ་ནི། དབྱི་རྩས་ཐོག་ནས་ཡར་གསེར་གྱི་དོང་ཆེ་ལྟར་བཞུགས་པའི་
 སྐལ་ཆོག་གི་རྩས་པ་འདིའི་རྩས་པ་ཡིན་པར་བསྟན་ནོ། །

གདུང་མ་དང་དུལ་ཕྱམ་སོགས་སོ་བྲང་གི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་བཏགས་ཏེ་སོ་བྲང་
 བརྟན་པོར་གནས་ཤིང་། བྱ་བ་བྱེད་སྟབ་པ་ནི་སོ་བྲང་གི་དགྱིལ་ཀ་བརྟན་མིན་ལ་
 རགས་ལས་ཤིང་། གལ་སྲིད་སོ་བྲང་གི་དགྱིལ་ཀ་ཁོག་ན་སྐད་གཅིག་གཉིས་པ་
 ཅམ་ཡང་སོ་བྲང་དེ་བརྟན་པའི་ཐབས་མེད་པ་ལྟར། འདིར་ལུས་ཀྱི་དོན་སྟོང་
 རྣམས་དང་འབྲེལ་ནས། ཞོག་པའི་དགྱིལ་དྲང་པོར་རུ་གནས་ཤིང་ལུས་ཀྱི་ཆུང་
 ཁྲག་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་སྟོག་ཆ་སྒྲུག་པོ་དེ་ཉིད་ལ། མས་སྒྱུན་བྱུང་ན་ཆོ་སྟོག་
 བརྟན་པའི་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་པ་བརྟན་ནོ། །དེ་བཞིན་རུ་བྲང་རྩས་གདུང་མ་
 དང་འདྲ་བ། ཅིབ་མ་རྣམས་ཕྱམ་དང་འདྲ་བ་སོགས་སོ་བྲང་གི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་
 གང་ཞིག་གལ་ཆེ་ཆུང་ལྟར། འདིའང་ལུས་ཀྱི་ཆ་གང་ཞིག་ལ་མས་སྒྱུན་སོགས་
 བྱུང་ན་སྟོག་ཉེས་ཆེ་ཆུང་རིག་པས་དབྱེད་སྟེ། གྲུ་སྟབ་ནི་ཁང་པའི་རྒྱར་རམ་ལྟག་
 མགོ་ལ་ཟེར། མགོ་པོ་ནི་དབུ་ཆེའི་བ་གམ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་པའི་གཟིམས་ཤག་
 དང་འདྲ་བ་སྟེ། དེར་ཁྲད་པ་གནས་ཡོད་པའི་སྟེར། རྒྱལ་པོས་རང་གི་མངའ་
 ཞོངས་ཡོངས་ལ་དབང་བསྐྱར་བ་བཞིན་རུ། སྟིང་གི་ཆ་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་
 པས་ལུས་ཀྱི་བསམ་སྟོང་ཐམས་ཅད་ལ། བཞོད་འདོམས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ།

གཉན་པའི་གནས་ནི་རྒྱལ་པོས་མངའ་བསྐྱར་འདྲ། །

ཞེས་པའི་དོན། ཁང་པ་ལ་ཐོག་གོང་འོག་དང་བྱམས་ཕྱི་ནང་སོགས་མ་ཕྱིས་
ན་རྒྱལ་སློན་སྲས་འཁོར་ནམས་སོ་སོར་བཞུགས་ཡུལ་མེད་པ་ལྟར། མཆིན་དྲིལ་
ཀྱིས་བྱང་ཁོག་སྟོང་སྟངས་ཀྱི་གནས་སོ་སོར་ཕྱིས་ཏེ། དོན་སྟོང་སོ་སོའི་གནས་མ་
འབྲུགས་པར་བསྟན་པ་བྱེད་དོ། །རྒྱལ་པོ་སློན་འབངས་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་
དབུས་སུ་བཞུགས་ནས། མངའ་འོག་ཡོངས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་བཞིན་དུ།
སྟོང་ནི་བྱང་ཁོག་གི་དབུས་སུ་གནས་ཤིང་ཙ་ལག་ནམས་སྟངས་པའི་ཙ་དང་འབྲེལ་
ནས་རྒྱང་ཁྲག་ནམས། ལུས་ཡོངས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཅུག་གི་ཡོད་པ་བསྟན་
ཏོ། །ནང་གི་སློན་པོས་སྲིད་དོན་ལ་གྲོས་གཞི་བཏོན་ནས་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་
བཞིན་དུ། སློ་བ་མ་ལུ་ཉེ་སྟོང་གི་ཙ་སྐབས་ཆེ་བ་ནམས་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ཡུལ་སློ་
བའི་ནང་དོས་ཀྱི་འདབ་མ་ལུ་པོ་དེ་དག་ནི། སྟོང་ཙ་དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱང་ཁྲག་
ནམས་ལུས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་རྒྱུར། རམ་འདེགས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པར་བསྟན་
ཏོ། །རྒྱལ་པོའི་སྲས་ནམས་ཀྱིས་ཡབ་ལ་གཅིས་པ་ལྟར། སློ་བ་བྱ་ལུ་ཉེ་སློ་བའི་ཕྱི་
དོས་ཀྱི་འདབ་མ་ལུ་པོས་སྟོང་སྟོར་ཞིང་སྐྱང་བའི་ཚུལ་དུ་གནས་ཡོད་པར་བསྟན་
ཏོ། །བཅུན་མོ་ཆེ་རྒྱང་ནམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་འཆོ་བའི་ཞབས་ཞུ་བྱས་པ་བཞིན་དུ།
མཆིན་མཆེར་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་འཇུ་ཞིང་དྲངས་སྟེགས་ཕྱི་བའི་ཤོགས་བྱེད་ཅིང་
དྲངས་མ་ལེན་ཞིང་ཁྲག་དུ་བསྐྱར་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་བསྟན་ཏོ། །ཕྱི་སློན་
ནམས་ཀྱིས་ཕྱི་དག་འཇོག་ཅིང་། ནང་སྲིད་བཟན་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ལྟར།
མཁལ་མས་ལུས་བྱངས་བསྐྱོད་ཅིང་རིམ་སྐྱང་གི་རྒྱས་པ་འདོན་པ་དང་། བྱངས་
ཁྲག་དང་། གཅིན་པ་འདྲོན་ཞིང་དྲངས་སྟེགས་ཕྱི་ནས་ལུས་ལ་སྲ་བྱགས་ཉེར་བ་
དང་། མིག་སོགས་དབང་པོ་ནམས་གསལ་བར་བྱེད་པ་བསྟན་ཏོ། །རྒྱལ་པོའི་
བང་མཛོད་ནང་དུ། གསེར་དུལ་དར་སྐྱག་སོགས་ལྗོངས་སྐྱ་གང་དགོས་ཡོད་པ་
བཞིན་དུ། བསམ་སེའུའི་ནང་དུ་རིགས་རྒྱུད་བྱ་དང་བྱ་མོ་གང་དགོས་འབྱུང་བའི་
ས་བོན་ཡོད་པ་བསྟན་ཏོ། །མེ་ཐབ་ལ་བཞེན་ནས་ཁོག་མའི་ནང་དུ་ཟས་རིགས་
གང་ཞིག་གཡོས་གཙོ་བྱས་ན་དེའི་ངོ་བོ་འཇུར་ཏེ་ནམ་པ་ཆོས་ཞིང་སྟོན་པ་དང་།
རི་མངར་ཞིང་རྒྱས་པ་སྤྲོ་བ་དང་། ལྷམ་པ། རུལ་བ། རྩྭ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་
ཏན་དང་ལྷན་པར་འཇུར་བ་བཞིན་དུ། འདིར་སོ་བའི་ནང་དུ་དང་པོ་རྩྭག་

པོའི་ཟས་སྒྲིམ་གང་ཐོས་ཀྱང་། དེ་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་ནམ་པ་ལྷ་བ་
 ཅན་དང་། རོ་མངར་བར་འགྱུར་བ་དང་། བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱིས་བཞུས་
 པས་རོ་སྦྱར་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟྱིགས་སྟེས་
 ཏི་རོ་ཁ་བར་འགྱུར་བ་བསྟན་ཏོ། བཅུན་མོའི་གཡོག་གིས་བཅན་མོ་ལ་གསོལ་
 ཆས་དྲངས་བ་དང་། གད་སྟྱིགས་ནམས་བྱི་དོར་བྱས་པ་ལྟར། འདིར་རྒྱ་མ་དང་
 འོང་ཁས། ཟས་སྒྲིམ་ཁྱེ་བའི་དྲངས་ནམས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་སྦྱེལ་ཞིང་།
 སྟྱིགས་མ་བཤང་གཅི་ནམས་སྟེར་བཏོན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པར་བསྟན་ཏོ། །ཁ་ཟས་
 གཡོས་གཙོ་བྱེད་པ་ལ། སྟོར་བཏབ་ན་ཆོས་ཤིང་ཐུ་སྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ལྟར།
 འདིར་མཁྱིས་པས་གཤེར་ཁུ་གཏོང་ཞིང་། མེ་དྲོད་སྦྱེད་དེ་ཁ་ཟས་འཇུ་བ་ལ་རམ་
 འདེགས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་བསྟན་ཏོ། །ལྷང་ལྷག་དང་། འོག་སྟོ། ཀླང་པ་བཅས་
 བློ་སྟོ། རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་དུ་ཡོད་པའི་ས་གནད་སོ་སོར་རྒྱལ་པོས་དབང་
 བསྐྱར་ཞིང་མངའ་གསོལ་བའི་འགོ་དཔོན་གནས་ཡོད་པ་ལྟར། འདིར་ལུས་ཀྱི་ཆ་
 ཤས་ནམས་ལ། སྟོག་ཅ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་བའི་གསང་གནད་མང་པོ་ཡོད་པར་
 མདོར་བསྟུས་ན་ཤ་གནད་དང་། ཆོལ་གནད། རུས་གནད། དོན་སྟོང་གནད།
 ཅའི་གནད་བཅས་རིགས་ཀྱི་ནམ་གངས་བདུན་དུ་བསྟན་པ། དེ་དག་ལ་མཆོན་
 དང་དུག་སོགས་ཀྱི་གནོད་སྦྱོར་བྱུང་ན་སྟོག་ལ་ཉེན་ཁ་གནས་པ་བསྟན་ཏོ།

ས་བཅད་གཉིས་ལ། རུས་གནད་ཡིང་གི་སྟོན་ས་བསྟན་ལ།

《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

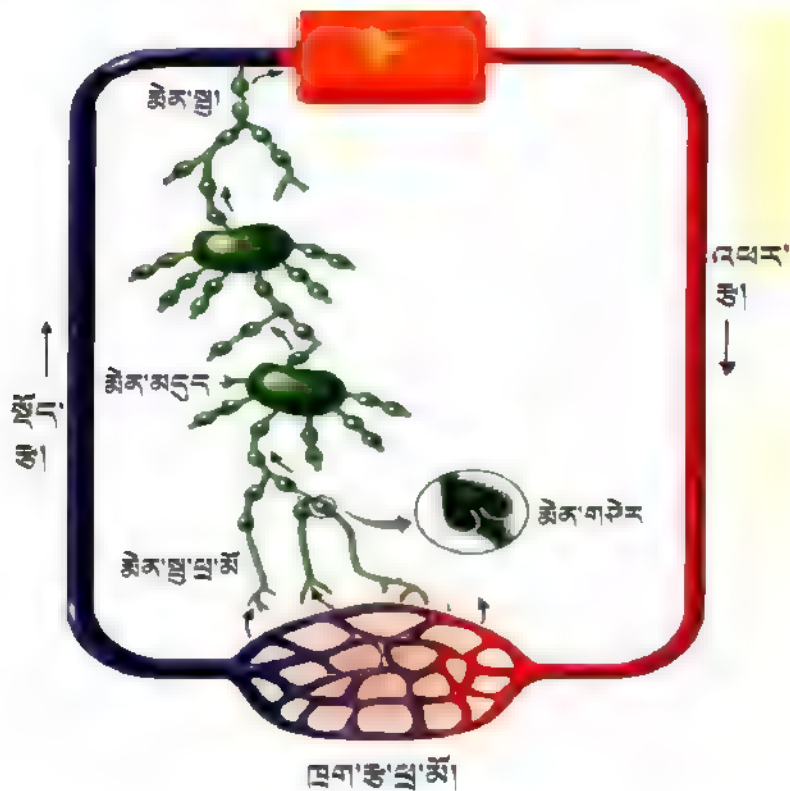
གཉན་པའི་གནད་ལ་ཤ་ཆོལ་རུས་པ་དང་། །
 རྒྱ་རྒྱས་དོན་སྟོང་ཅ་ཡི་གནད་དང་བདུན། །
 ཤ་གནད་སྤང་ཤིང་རུས་གནད་ན་ཟུག་ཆེ། །
 རྒྱ་རྒྱས་གནད་ནམས་འངའ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །
 ཅ་ཆོལ་དོན་སྟོང་གནད་ཀྱི་སྟོག་འདོར་བྱེད། །
 འཆི་སྦྱུང་གསོ་བར་དཀའ་སྟེར་གནད་ཅེས་བྱ། །
 ཤ་གནད་བཞི་བཅུ་ཅ་ལྷ་ཆོལ་གནད་བརྒྱད། །
 རུས་པའི་གནད་ནི་སྟུམ་རུ་ཅ་གཉིས་ཏི། །
 རྒྱས་གནད་བཅུ་བཞི་དོན་གནད་བཅུ་གསུམ་དང་། །

ཚ་གནད་བརྒྱ་དང་དགུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད། །
 མགོ་ལ་རེ་གཉིས་སྒྲིལ་སོ་གསུམ་དང་། །
 དགུ་བརྒྱ་གོ་ལྔ་བྱང་ཁོག་སྟོད་སྟོད་གནས། །
 བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཡན་ལག་བཞི་ལ་གནས། །
 གནད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སུམ་བརྒྱ་ཚ་གཉིས་བཤད། །
 དེ་ལས་རབ་རྩ་གཉན་པ་དགུ་བརྒྱ་དུག །
 ཆོད་ཟིན་སྟོག་འདྲོར་མཁས་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་མེད། །
 འབྲིང་རྩ་གཉན་པ་བཞི་བརྒྱ་ཚ་དགུར་བཤད། །
 མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོས་སུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། །
 དེ་ལས་ལྷག་པ་གནད་རྩ་བསྟན་ན་ཡང་། །
 གཉན་པར་མ་བཤད་ཀྱང་གྱིས་གསོ་བར་རུས། །
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

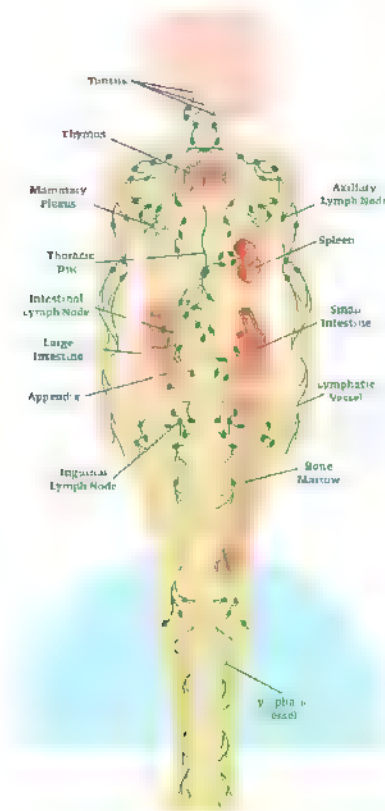
དང་པོ་ཤ་གནད་བཤད་པར། ཤ་གནད་ནི་གང་ལ་ནད་དང་སྤྲས་སྟོན་བྱང་
 ན་ཉེན་ཁ་དང་གནོད་སྟོན་ཆེ་བའི་ཤ་གནད་ཞེ་ལྟ་ནི། 《མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་》
 ལྟར་བཞོད་པར། དང་པོ་མགོ་ལ་ཤ་གནད་ལྟ་ནི། 1 སྤྱི་བོའི་ཤ། 2 མཆོག་མའི་
 ཤ། འདི་གཉིས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་རྩས་ཀྱི་ཤ་གནད་ཡིན་པ་འདྲ། 3 ལྷག་པའི་
 སྤྱད་ཤ། 4-5 ལྷ་གོང་ཤ་ལུག་མཁལ་བཅེགས་འདྲ་གཉིས་སོ། །གཉིས་པ་སྒྲིའི་ཤ་
 གནད་བཞི་ནི། 6-7 རྒྱང་ཤ་གཉིས། 8 ཞོལ་གོང་། 9 མིང་པའི་ཤ་ཆོད་དང་བཞི།
 གསུམ་པ་བྱང་ཁོག་གི་ཤ་གནད་བཅོ་བརྒྱད་ནི། 10-11 སྤལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་
 དཀར་པོ་གཉིས། 12-13 སྤལ་འདབ་བཤུལ་ཤ་ནག་པོ་གཉིས། 14-15 ལྷ་ཤ་ལྷ་
 རྩར་གཡས་གཡོན་གཉིས། 16-17 ལྷ་མ་གཉིས། 18-19 མཆན་ཁུང་བཞག་ཤ་
 དཀར་པོ་གཉིས། 20-21 མཆན་ཁུང་བཞག་ཤ་ནག་པོ་གཉིས། 22-23 ཐལ་གོང་
 གཉན་ཤ་གཉིས། 24-25 སོག་པའི་འདར་ཤ་གཉིས། 26-27 སོག་སྟེང་འབྲོས་ཤ་
 གཉིས་བཅས་སོ། 28-29 ལུག་གཞུག་གཉིས། 30-31 ལག་ངར་རྩ་སྟིང་གཉིས།
 32-33 མཁྱིག་མའི་རྩ་སྟིང་གཉིས། 34-35 མཐེ་འཇུབ་བར་གྱི་གར་ཤ་གཉིས།
 36-37 འཆང་ཁའི་ཤ་ཆོད་གཉིས། 38-39 བརྒྱའི་སྤང་ཤ་གཉིས། 40-41 སྤལ་ནག་
 གཉིས། 42-43 ལྷ་མགོ་གཉིས། 44-45 ལྷ་སྟིང་གཉིས་བཅས་བསྟོམས་པས་ཞེ་

ལྷོ། ཞིབ་པར་གནས་གང་དཔེ་རིས་དང་སྒྱར་ནས་བལྟ་བར་བྱོ། །

ཆེལ་གནད་བརྒྱད་ནི། ཆེལ་གནད་ཅེས་པ་ཆེན་བྱའི་གནད་ཡིན་པ་«མེས་པོའི་
ཞལ་ལུང་»ནས་གསུངས་ཤིང་། དེའང་རྒྱ་སེར་རྒྱ་ལམ་གྱི་ཆེན་བྱ་ནཱ་ས་ལ་ངོས་
འཛིན་གནད་འདུག་སྟེ། 1-2 རྒྱ་གས་རའི་མཆོམས་ནས་སོར་བཞིན། ཆེལ་གནད་
ཆེན་བྱ་མགོ་སྟོན་གཉིས། 3-4 བྱི་ཁྲོས་ལྷ་ནས་སོར་ལྷན། ཆེན་བྱ་སྒྱག་པོ་ཞེས་བྱ་
གཉིས། 5-6 ལུས་མོའི་ཆོག་མཆོམས་བྱི་བྱར་ན། མཐོ་གང་ཆེན་བྱ་དཀར་པོ་
གཉིས། 7-8 དེ་ནས་སོར་གསུམ་སྒྱལ་མགོ་གཉིས། ལྷ་མ་གཉིས་པོ་བྱང་ཁོག་གི།
བྱི་མ་དུག་ནི་ཡན་ལག་ལ། ཞེས་གསུངས་སོ། མན་ངག་རྒྱད་ལེན་རེ་བདུན་པར།
ཕལ་ཆེར་སྟེ་འཛིང་མིག་བྱར་སྟེ་ས་མང་། དབྱེ་བ་རྒྱད་མཁྱིས་ཁྲག་དང་བད་ཀན་
དང་། །ཤ་ཆེལ་རྩ་དང་འབྲས་དང་བརྒྱད་དུ་བཤད། ཅེས་ཆེན་བྱའི་ནད་བཤད་
པའི་སྐབས་སུ་ཆེན་བྱའི་གནས་དང་། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མདོར་ཅཱ་ལས་བྱེད་ལས་
དང་། ལུས་པོ་གསལ་པོ་དེང་རབས་གསོ་རིག་ལྟར་ཤེས་འདུག །



ལུས་ཀྱི་ཆེན་བྱེད་མ་ལག



རུས་གནད་སོ་གཉིས་ནི། མེས་པོ་འུ་ལ་ལྷན་ལྷན་ན། དང་པོ་མགོ་ལ་བརྩུ་བཞི་ཡོད་པར། 1-2 མཆོག་རུས་གཡས་གཡོན་གཉིས། 3 ལྷག་རུས། 4 དབྲལ་རུས། 5-6 ལྷན་གོང་རུས་པ། 7-8 རྩ་ལྷན་གཉིས། 9-10 མིག་འཕོར་གཉིས། 11-12 མཁུར་ཆོས་གཉིས། 13-14 ཟ་འགམ་གཉིས་བཅས་སོ། །གཉིས་པ་སྒྲེའི་ལྷ་ནི། 15-16 བྱ་འདབ་གཉིས། 17-18 མཁར་མཆོས་གཉིས། 19 མཁར་བཅས་སོ། །གསུམ་པ་བྱང་ཁོག་རུས་གནད་བརྩུ་ནི། 20-21 སོག་པ་གཉིས། 22-23 རྩོག་རུས་གཉིས། 24 སྒྲལ་ཆོག 25 བྱང་རུས། 26 གཞུག་རྩུང་བཅས་སོ། །བཞི་པ་ཡན་ལག་རྩུག་ནི། 27-28 ལྷ་ང་གཉིས། 29-30 ལོང་བྱ་གཉིས། 31-32 སྒྲེ་ལོང་གཉིས་བཅས་སོ་གཉིས་སོ། །

རུས་གནད་བརྩུ་བཞི་ནི། མེས་པོ་འུ་ལ་ལྷན་ལྷན་ན། 1-2 སྒྲེ་ལ་མཇིང་པ་

པའི་ཆུ་ལེབ་གཉིས། 3-4 ཡུག་ཤོང་ཆུ་བ་གཉིས། 5-6 སྤྱིང་ཆུ་གཉིས། 7-8 ཉིང་
ཆུ་གཉིས། 9-10 སྤལ་མགོ་གཉིས། 11-12 བྱ་མའི་ཆུ་བ་གཉིས། 13-14 མཁྱིམ་
མའི་ཆུ་བ་གཉིས་བཅས་བཅུ་བཞིའོ། །

དོན་གནད་བཅུ་གསུམ་ནི། བཤད་རྒྱུ་ལས། རྒྱུ་གནད་བཅུ་བཞི་དོན་
གནད་བཅུ་གསུམ་དང་། ཞེས་དོན་ལྡེ་ལས་སྤོང་དངོས་སྤལ་བསྟན་ཡང་། རྒྱུ་
འགྲེལ་རྣམས་སུ། དོན་ལྡེ་དང་སྤོང་དུག་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྱུར་ནས་འགྲེལ་འདུག་
པས་རེ་ཞིག་དེ་ལྟར་དུ་བཤད་པར། 1 ཉིང་གི་ཆེ། 2 སྤོ་བའི་བྱ། 3 མཆེན་པའི་
དགྱིལ། 4 མཆེར་པའི་མཐའ། 5 མཁལ་མའི་འབྲས། 6 སོ་བའི་རྗེམས། 7 མཁྱིམ་
པའི་ཆེ། 8 ལོང་གི་ཁྲག་ལོང་། 9 རྒྱ་མའི་སྤལ་མགོ། 10 སྤང་པའི་ཁ། 11 གཞང་
ཁ་ནག་པོ། 12 གཉེ་མ། 13 བསམ་སེའུ་བཅས་སོ། །འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ཆོག་ལ་ཞིབ་
དུ་དཔྱད་ན་དོན་ལྡེ་སོ་སོའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བའི་
དབང་གིས། གནད་ཀྱི་གསང་མིག་བཅུ་གསུམ་ཞིག་དོན་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་སྤྱད་པས་
དཔྱད་པར་འཆོལ། ཅ་གནད་བརྒྱ་དང་དགྲ་བཅུ་ཐམ་པ་ཡོད། །མགོ་ལ་རེ་གཉིས་
སྤེལ་སོ་གསུམ་དང་། །དགྲ་བཅུ་གོ་ལྔ་བྱང་ཁོག་སྤོང་སྤང་གནས། ཞེས་པ་དེ་
དག་ནི་གཏར་ཁ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་པར་བྱའོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། རྩམ་ཀྱི་ལྷང་ཆད་བསྟན་ལ།

ལུས་ཀྱི་ལྷང་ཆད་བསྟན་པ་ལ། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས།

དང་སོ་རྒྱང་གི་ལྷང་ཆད་སྤང་ཕྱག་དང་། །

མཁྱིམ་པའི་ལྷང་ཆད་རང་གི་གསང་སྤོ་གང་། །

བད་ཀན་ལྷང་ཆད་རང་གི་སྤྱིམ་པ་གསུམ། །

ཁྲག་དང་སྤེལ་ལྷང་ཆད་སྤྱིམ་པ་བདུན། །

གཅིན་དང་རྒྱ་སེར་ལྷང་ཆད་སྤྱིམ་པ་བཞི། །

ཞག་དང་ཆོལ་བྱའི་ལྷང་ཆད་སྤྱིམ་པ་དོ། །

མདངས་དང་སྤེལ་ལྷང་ཆད་སྤོར་བ་རེ། །

སྤང་པའི་ལྷང་ཆད་རང་གི་སྤྱིམ་པ་གང་། །

ཤ་ཡི་ལྷང་ཆད་སྤར་ཆད་ལྔ་བརྒྱ་ཉི། །

བྱང་མེད་སྤང་དང་རྒྱ་མ་ཉི་ཤུ་ལྟ། །

རུས་པའི་ལྡང་ཆོད་རུས་རིགས་ཉི་ཤུ་གསུམ། །

དེ་ལས་སྒྲལ་ཆོག་འཕང་ལོ་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། །

ཆིབ་མའི་གངས་ནི་ཉི་ཤུ་ཙ་བཞི་སྟེ། །

སོ་ཡི་གངས་ནི་སུམ་རུ་ཙ་གཉིས་མཆིས། །

རུས་པའི་རུམ་བུ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་རུ་སྟེ། །

ཡན་ལག་ཆོག་ཆེན་ནམ་པ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད། །

ཆོགས་སུན་ཉིས་བརྒྱ་དང་ནི་ཙ་བརྒྱའོ། །

རུ་བ་བརྒྱ་དྲུག་རྒྱས་པ་དགུ་བརྒྱ་མཆིས། །

སྒྲ་ཡི་ཉག་མ་ཉི་ཤི་ཆོག་སྟོང་སྟེ། །

བ་སྟེའི་བུ་ག་བྱེ་བ་ས་ཡ་མཆིས། །

དོན་ལྟ་སྟོན་རྒྱག་བུ་ག་སྟོ་དགུ་ཡོད། །

འཛམ་གླིང་རང་ལུས་འདོམ་གང་གུ་བཞི་སྟེ། །

གཟུགས་ངན་ནམས་ལ་རང་སྤྱ་སྟེད་དང་བཞི། །ཞེས་སོ།

འདིར་རུས་པའི་རུམ་བུ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་རུ་ཞེས་པ་དེར་རུས་རུབ་སྟོགས་པའི་སྟུན་གཞུང་རྒྱ་ལ་ཉེ་གངས་བསྐྱངས་ཚུལ་དང་མི་འགྲིགས་ཀྱང་། ཁོ་རུ་མཁན་པོ་ཆོ་ནམ་མཆོག་གི་ཞལ་ནས། རུབ་སྟོགས་པའི་སྟུན་གཞུང་རྒྱ་བཤད་པ་ནི་མི་དར་མའི་ལུས་ལ་ཡོད་པའི་རུས་པའི་རུམ་བུ་ཉེ་གངས་ཡིན་འདུག ཁོད་ཀྱི་སྟུན་གཞུང་རྒྱ་བཤད་པ་ནི་བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལུས་ལ་ཡོད་པའི་རུས་པའི་རུམ་བུ་ནམས་ཡིན། བྱིས་པའི་སྐབས་སུ་རུས་སུན་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་མིའི་ན་ཆོད་ལོན་པ་དང་རུས་སུན་ནམས་ཕན་ཚུན་འབྱར་ནས་གཅིག་རྒྱ་ཁྱར་ཏེ། རུས་པ་རྗེ་ཆོད་དང་གངས་རྗེ་ཉེ་རྒྱ་འབྱར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་ང་ཆོས་མི་རྣམས་ཆོགས་པ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ཞེས་གསུངས་སོ།

ས་བཅད་བཞི་པ། ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་རྒྱ་མིའི་ལུས་ལ་རྟེན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ན་ཆོད་ཀྱི་དབྱེ་བ། རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་བ། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟེ་བཞིར་བཤད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་དང་པོ་རྟེན་གྱི་དབྱེ་བར་མིའི་ལུས་རྟེན་དང་། མིའི་ལུས་རྟེན། མ་ནིང་གི་ལུས་རྟེན་དང་གསུམ་མོ། །

ན་ཚོད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། ལོ་བཅུ་དྲུག་མན་ཆད་བྱིས་པའི་རུས། བཅུ་དྲུག་
ནས་བདུན་ཅུའི་བར་དར་མ། བདུན་ཅུ་ལས་འདས་པ་ཆན་པོ་ཞེས་ཕྱེ་འདུག་
ཀྱང་། འདི་ནི་ཆེས་གནའ་བོའི་རུས་ཀྱི་བོད་མིའི་ལྷགས་ཡིན་པར་འདྲ་འདུག་སྟེ།
གནའ་མིའི་གཏམ་དཔེ་ལ། དྲུག་ཅུའི་སྟག་གདོང་གར་མ་དེ། །དག་ཤ་བ་གཉིས་
ཀྱི་ལྷག་བདུད། བཅོ་ལུ་བྱ་མོའི་ཆོ་རོགས། ཞེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར་རེད་
འདུག །དེར་སང་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་དབྱེ་སྟོལ་མི་འདུག །ཕལ་ཆེར་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་
ན་བྱིས་པའི་རུས་རྫོགས་པ་དང་། ཞེ་ལུ་བཀལ་ནས་ཆན་པོའི་གྲས་སུ་ཚུད་པ་ལྟ་
བུར་མཐོང་ངོ་། །

ནད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་རྣམ་པ་གཞན་རུ་མ་
གྱུར་པ་རང་བཞིན་རི་ལྟར་བར་གནས་པའི་ཁམས་བདེ་བའི་ལྷས་དང་། དེ་
གསུམ་པོ་རྣམ་པ་གཞན་རུ་གྱུར་ཏེ་ཁམས་འབྲུག་པའི་ནད་ཅན་ཀྱི་ལྷས་ཏེ་རིགས་
གཉིས་ཡོད་པ་རེད།

རང་བཞིན་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། རྒྱང་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་མི་དང་། དེ་བཞིན་
རུ་མཁྲིས་པའི་མི། བད་ཀན་ཀྱི་མི། རྒྱང་མཁྲིས་གཉིས་ལྟན། བད་མཁྲིས་གཉིས་
ལྟན། གསུམ་ཀ་འདུས་པ་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་བཅས་དབྱེ་བ་བདུན་ཕྱེས་
ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་སོ་སོའི་མཆོད་ཉིད་ནི། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

༡ རྒྱང་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་མིའི་མཆོད་ཉིད།

དེ་ལ་རྒྱང་གིས་བསྐྱེད་པའི་མི་རྣམས་ནི། །

དབྱེ་བས་སྐྱུར་ཤ་སྐྱེམ་མདོག་སྟོ་སྟོ་བ་མང་། །

གྲང་ལྷག་མི་བཅོད་འགོ་ཆོ་སྒྲ་དང་བཅས། །

ཁོར་རྒྱང་ཆོ་སྐྱུར་གཉིད་སྒྲ་བ་ལྷས་བོངས་རྒྱང་། །

སྐྱུ་དང་དགོད་དང་འཐབ་མོ་མདའ་ལ་དགལ། །

མངར་སྐྱུ་ཁ་ཆའི་རོ་ལ་སྟེག་པ་སྟེ། །

བྱ་ཚོད་ཁ་ཕའི་མཆོད་ཉིད་ལྟན་པ་ཡིན། །

༢ མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་མིའི་མཆོད་ཉིད།

མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་སྒྲོམ་དད་བཀྲེས་ཤས་ཆེ། །

སྐྱུ་ལྷས་མདོག་ཁེར་སྟོ་རྫོང་རྒྱལ་ཆེ། །

རྒྱལ་ཆེ་བྱིང་ཆོ་མོར་ལུས་པོངས་འབྱིང་། །

མངར་ཁ་བསྐྱབ་བསིལ་ཟས་ལ་བསྐྱེད་པ་ཆེ། །

སྟག་སྟེལ་གནོད་སྦྱིན་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡིན། །

༡ བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མིའི་མཚན་ཉིད།

བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་ནི་ལུས་བསིལ་ཞིང་། །

རུས་ཚོགས་མི་མངོན་ཤ་རྒྱས་ཁ་དོག་དཀར། །

དབྱིབས་དབྱེ་བཤེས་སྒྲིམ་ཉོན་མོངས་ཐན་པ་བཟོད། །

ལུས་ཆོ་ཆེ་རིང་མོར་མང་གཉིད་མཐུག་ཅིང་། །

ཞེ་སྤང་འདམ་རིང་རང་བཞིན་རང་བརྒྱུད་བཟང་། །

ཆ་རྒྱུར་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཟས་ལ་སྐྱེད་པ་སྟེ། །

སེང་གེ་སྟུ་མཚོག་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡིན། །

ལྡན་དང་འདུས་པ་འདྲེས་ལས་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་སོ།

འདི་ལ་བཀའ་འབུམ་རྒྱུད་བཞིའི་དཀའ་འགྲེལ་ལས། རྒྱུད་གིས་སྦྱིད་པའི་མི་ལ་
འགྲོ་ཆོ་སྤྱོད་ཞེས་པ་ཚོགས་བར་ལས་གྲགས་པ། བྱ་ཚོད་དང་ཁ་ཏ་མ་རྒྱུ་མས་ནི་
སྟོབས་རྩལ་རྒྱུད་ལ་མོངས་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་གཞན་གྱི་མིག་རྒྱ་མི་འཕྲོད་པ། །
སྟག་གི་དཔའ་རྩལ་ལྡན། སྟེལ་ནི་བྱ་བྱེད་མང་བ། གནོད་སྦྱིན་ནི་མི་མ་ཡིན་ཏེ་
གཞན་ལ་འཆོར་བ། སེང་གེ་སྟོབས་རྩལ་ཤིན་རྒྱུ་ཆེ་ཡང་གཞན་ལ་གནོད་སེམས་
མེད་པ། སྟུ་མཚོག་ནི་བ་ཡིན་ཏེ་མང་པོའི་ནང་ན་གཤེས་དལ་བའི་མཚོག་རྒྱ་ཁྱུར་
པའོ། །ལྡན་པ་གསུམ་ལས་རྒྱུད་མཁྱིལ་ལྡན་པ་རྒྱུད་ཟངས་རྒྱུད་ཞིང་། བད་རྒྱུད་
གཉིས་དང་ལྡན་པ་འབྱིང་ལ། བད་མཁྱིལ་གཉིས་དང་ལྡན་པ་ནི་ཆེ་བ་ཡིན་
ནོ། །དེ་བཞིན་རྒྱ་སྦྱོད་པ་དང་སྐྱད་གྱིང་རོ་དང་བསམ་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་མས་
ཀྱང་འདྲེས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་རྒྱ་བཟླ་དགོས་ཤིང་། འདུས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་
མཚན་ཉིད་སོགས་འདྲེས་པ་ལས་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། མི་གང་ཞིག་གཟུགས་ཏ་ཅང་
ཆེ་བ་སོགས་མ་ཡིན་པར་འཆོམས་ཤིང་ཁོ་ལག་ཚྲོགས་པ་དང་། ནད་ལྱུང་བ་
སོགས་མཚོག་རྒྱ་ཁྱུར་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

ཡུ་དབྱ་པ།

ལྷན་འཛིག་པའི་སྒྲོལ་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། སྤྱི་འཆི་ལྷན་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན།

དང་པོ་ལྷན་འཛིག་པའི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་འཆི་ལྷན་བཤད་པར། སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད། སྐད་ཅིག་གྱང་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་པའི་སྤྱིར་ན། རང་རེ་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་རྟེན་འདི་ཡང་སྤྱིས་མ་ཐག་པའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ནས་རིམ་བཞིན་འཆི་བ་ལ་རྩེ་ཉེ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། རང་རེ་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་རྟེན་འདི་མའི་མངལ་ནས་སྤྱི་བའི་རྟེན་དེ་ནས། བཟུང་ལྷན་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཉིས། སུ་ཚུན་འབྲེལ་བ་གྲུབ་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་སོ་སོ་སྤྱི་བའི་གནམ་ལོའི་ཁམས་དེ་དང་རང་རང་གི་ལྷན་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཉིས་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཚུལ་བརྟེན་ནས་མི་ཆོ་གཅིག་གི་སྒྲོག་དང་། ལྷན། དབང་ཐང་། ལྷན་རྟེན། སྤྱི་བཅས་ཀྱི་ཁམས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་སྤྱི་རྟེན་ཀྱི་ཟླ་བ་དང་། རྟེན་ལ། རྟེན་ཆོད། སྤྱི་ལྷན་ཀྱི་གཟུང་སྐྱར། ས་ལྷན་མ་ལྷན་བཅས་ཀྱི་ཁམས་དང་སོ་སོའི་ལྷན་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་འཕྲོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། མི་སོ་སོ་ལ་ལས་དབང་གི་ཁམས་མི་འདྲ་བ་རེ་གྲུབ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་ཀྱི་ཁམས་དེ་དང་། སྤྱི་རོལ་ཡུལ་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་གཉིས། སུ་ཚུན་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་རྒྱུན་རྟེན་ལྷན་ཁམས་ལ་སུ་གནོད་ཀྱི་རྟེན་པ་དང་། བདེ་སྤྱི་གི་འཆོ་བ་འགྱུར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་དེ་དག་སྐབས་འགར་མཐུན་ཆེན་དང་། སྐབས་འགར་འགལ་ཆེན་རྟེན་འཕྲོད་པའི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་མི་ལམ་བཟང་ངན་དང་། རྟེན་འགྱུར་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི། མི་འབར་བའི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་རྟེན་པ་འབྱུང་བ་དང་། རྟེན་ཡོད་པའི་རྟེན་ཁམས་སྤྱི་རྟེན་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། འོ་ན་སྤྱི་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་འཕྲོད་ཚུལ་འདི་ནི་རྟེན་རེ་བཞིན་དང་། སུ་ཚུན་སྐད་ཅིག་རེ་བཞིན་འགྱུར་བ་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འདི་ཡིས་སུ་གནོད་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་མཐོང་པའི་ཆོས་ཉིད་གཅིག་རྟེན་གྲུབ་པ་མིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་མིན་

ཏི་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། །གསོ་བྱའི་
ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། །གཉེན་པོའི་སྒྲུན་ཡང་འབྱུང་བ་བཞིའི་ངོ་
བོ་ཉིད། །ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པར་འབྲེལ། །གསོ་བྱ་སུ་གྱེད་
བསོད་ནམས་ལས་ཀྱིས་འབྲེལ། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར། འགྲོ་བ་མའི་ལུས་ཀྱི་
འབྱུང་བའི་ཁམས་ལ། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་ཀྱིས་གནོད་པར་བྱེད་
པའི་ཆོ། དེའི་གཉེན་པོ་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་འབྱུང་བའི་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པས་
སྒྲིག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ་དཔེར་ན། མི་གང་ཞིག་གི་ཆོ་རབས་ལས་ཆེས་ལ་སོགས་
པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས། གནམ་ལོ་གང་ཞིག་ལ་མི་འདོད་པའི་རྒྱུན་གང་ཡང་
རུང་བ་ཞིག་དང་འབྲུད་ངོ་ཤར་བའི་ཆོ་དང་། མི་ལྟས་ངན་པ་བྱུང་བའི་རྒྱས་སྒྲུ་
གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུད་གི་ཁམས་དང་བསྐྱུན་ནས། རང་གི་
སྟོད་གནས་དང་། མལ་སའི་དབྱིབས་སོགས་རྣམ་པ་བསྐྱར་བ་དང་། གོས་ཀྱི་ཁ་
དོག་བསྐྱར་བ་བཅས་ཀྱི་ཆོ་ག་ལེགས་པར་བསྐྱབ་ན། དེ་དག་གི་དབྱིབས་དང་ཁ་
དོག་ནི་འབྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡིན་སྟབས། གང་གནོད་བྱེད་དེའི་གཉེན་པོར་བྱེད་དེ་
ཉེས་སྦྱོན་རྣམས་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པར་རེད། འབྱུང་བ་མ་བྱ་འགྲ་
གོགས་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གི་རྒྱས་པ་དེ་དག་གོགས་
འབྲོད་རྒྱ་སོང་ན་མཐུན་རྒྱུན་རྒྱ་འཁྱར་བ་དང་། གལ་ཏེ་འགྲ་འབྲུད་རྒྱ་སོང་ན་
འགལ་རྒྱུན་ཡང་བྱེད་ཐུབ།

བོད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནད་རྒྱ་རྒྱས་རྒྱུ་མཐོང་ཆོས་སྒྲུ་འཁྱར་པའི་ནད་པའི་ཆེད་
རྒྱ་རིམ་འགོ་ལ། གཏོ་མདོས་ཡས་སྐྱུད་ཀྱི་ཆོ་ག་རྣམས་བསྐྱབ་ཆེ་དེའི་ནད་རྒྱ་ཁ་
དོག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་དར་ཆོན་དང་བལ་ཆོན་སྦྱོན་ཅིང་། འབྱུང་བ་ལྟའི་ཁ་དོག་གི་
སྐྱུད་པ་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་མཁའ་དང་། རྒྱུད་བྱ། མདའ་བྲ།
འཕང་བྲ། སོགས་བཅའ་གནས་གཏོ་ཇས་སྒྲུ་གཤམ་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་། ཁང་
པའི་ནད་རྒྱ་ས་དཀར་གཏོར་བ་དང་། རྒྱུད་བྱར་སྒྲུ་གསོལ་བ་དང་། ཁང་པའི་
སྒྲིགས་གང་ཞིག་ལ་སུམ་སྒྲུངས་བ། དར་སྒྲིག་འཇུགས་པ་ལ་སོགས་པ་འདི་དག་
ཐམས་ཅད་དོན་རྒྱ་འབྱུང་ལྟའི་དགུ་ཡི་གནོད་པ་རྣམས་ཞི་བའི་ཐབས་སྒྲུ་བྱས་པ་
ཤ་སྟག་རེད། དེར་བརྟེན་འདི་དག་ཐོག་མར་སྒོལ་འབྱེད་པའི་སྐབས་སྒྲུ་དགོས་
པ་དང་རྒྱ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འདི་

དག་ལ་དང་རྩལ་ཆེན་རིག་ལུགས་ཀྱི་གཏན་ཆོག་དང་། རྒྱ་མཁན་གང་འཆོམས་
 ཞིག་འབྲེལ་ནས་བཤད་ཆོག་གི་རེད། འོན་ཀྱང་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཁན་གང་ཡང་
 མི་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་བརྟུས་ན་ཚོངས་དད་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་པོ་མཐོང་གིད་ཀྱི་རེད།

ས་བཅད་གཞིས་པ། སྔ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་སྤྱས་བརྟག་པ།

པོད་ཀྱི་གསལ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འཆི་ལུས་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་རིང་པའི་
འཆི་ལུས་ལ་སོ་ཉའི་ལུས་དང་། མི་ལམ་གྱི་ལུས། རྣམ་འགྱུར་གྱི་ལུས་ཏེ་དབྱེ་བ་
གསུམ་ཁྲེས་ནས་བཤད་ཡོད་པར། དེ་ཡང་སོ་ཉའི་ལུས་ཞེས་པ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཉེ་
ལ་བརྟག་པའི་སྒོལ་ཞིག་སྟེ། ལྷན་པ་གདན་ཞུས་འགོ་བ་སོ་སོ་ཉ་དེ་དང་ལྷན་པ་
གཉིས་འབྲེལ་བར་བྱ་བའི་གོ་རིམ་ནང་དུ། རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་མཚན་མ་
གང་མཐོང་བརྟགས་པ་ཞིག་སྟེ།

१ སྔ་ཉལ་རྣམས་ངན་པའི་སྒྲོལ། སྔ་ཉ་སྦྱོང་ངན་ཅན་དང་། སྔག་སྦྱོང་ཅན།
 མིང་བཀ་མི་ལེགས་པ། བཀ་མི་ཤིས་པའི་ལུགས་ཀྱི་གོས་དང་རྒྱན་འདོགས་པ།
 ངག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལོགས་པའི་ཆོག་སྒྲ་ཞིང་ཡོང་བ། སོགས་སྔ་ཉ་ངན་པའི་
 ཉགས་དང་། རུས་ནི་སྔ་ཉ་དེ་སྒྲན་པའི་ཅར་སླེབས་པའི་རུས་སུ་སྒྲན་པ་སེམས་
 རྒྱལ་པ་སྟེ་ཁོང་ཁྱོད་ཞིང་ཡོད་པ་དང་། ངག་ནས་མི་ཤིས་པའི་ཆོག་སྒྲ་བཞིན་པའི་
 སྐབས་དང་འབྲེལ་བ། དངོས་པ་གང་ཞིག་གཙོད་པ་དང་། གཏོར་བཤིག་བྱེད་
 པ། བཙུན་གཏོར་ཏེ་གཤེན་པའི་ཆེད་རུ་ཆོག་བྱེད་པ། རྒྱན་སྟེག་གི་ཆོག་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད་པ་བཅས་ནི་སྔ་ཉ་སླེབས་པའི་རུས་ངན་པ་དང་། རྒྲན་པ་ནད་པའི་
 ཆེད་རུ་ལམ་ལ་ཁྱགས་པའི་རུས་སུ། ཆོས་རྒྱལ་བཞི་དགུ་བཅས་དང་། ཉི་ལྔ་
 གཟས་ཟིན་པའི་རུས་དང་། གཟའ་སྐར་ངན་པ་སྟེ་དཔེར་ན་འཆི་སྦྱར་ལྟ་བུ་
 འཕྲོད་མི་ལེགས་པའི་རུས་དང་། བཙུན་མེད་འགོ་རྒྱལ་པའི་རུས་སུ་ལམ་ལ་
 འརྒྱལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་རུས་ངན་པའི་ཉགས་སོ། །འདིར་ཆོས་རྒྱལ་བཞི་དགུ་
 རྣམས་ངན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན། བཤད་པའི་འབྲེལ་པ་ནི་ད་བར་མ་མཐོང་།
 དེང་རུས་པོད་པའི་ལུགས་ལ། ཆོས་རྒྱལ་བཞི་དགུ་རྣམས་མི་ཤིས་པ་ཡིན་པའི་
 བཤད་སྟོལ་ཡང་མི་འདུག་ཀྱང་། པོད་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་མདངས་ལ། རྒྱལ་ཅེས་པ་
 དངོས་སོ་སྦྱོན་ཤོར་བའི་ལྷག་ཅེས་པའི་སྒྲ་དང་མཚུངས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཐང་
 ཀ་ཆོན་རྒྱལ་སོང་བ། རྒྲན་རིལ་བུ་ལྷག་ནས་སྟེ་མར་ཆགས་པ། གཞན་ཡང་

དཔེར་ན་ཁང་སྒྲིང་ནས་ལྷུང་སྒྲིང་ཡང་རྒྱང་ལག་ཆག་གྲུག་སྒྲིང་མི་འདུག །སྒྲིང་བརྒྱུང་ཁ་བརྒྱབ་སྒྲིང་ཀྱང་། ཆག་གྲུག་གང་ཡང་སྒྲིང་མི་འདུག་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །བཞི་ཞེས་པ་ནི་ཤི་དང་སྒྲ་སྒྲིགས་མཚུངས་པ་དང་། དགུ་ཞེས་པ་ནི་ཉམས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་དང་སྒྲ་སྒྲིགས་མཚུངས་པ་སྟེ། དེས་ན་ཆེས་གནའ་པོའི་རྣམས་ཀྱི་པོད་མིའི་སྒྲིང་ལ་རྒྱག་དང་གྲུག །བཞི་དང་ཤི། དགུ་དང་རྒྱུད་རྣམས་སྒྲ་མཚུངས་སུ་སྒྲིག་ཅིང་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གངས་ཀ་དེ་དག་ལ་མི་ཤིས་པའི་གངས་ཀྱི་རྣམ་ཚྭ་གས་བྱེད་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པར་འདྲ།

ལམ་རྩ་བྱུང་བའི་རྟགས་ནི། སྒྲན་པ་དེ་ཉིད་ནད་པའི་རྩར་འགྲོ་བའི་ལམ་རྩ། རང་གི་ཉེར་སྦྱོད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་སོགས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཆད་པ་དང་། མེས་ཆོག་པ། ཆག་གྲུག་འགྲོ་བ་བཅས་རྟགས་མཚན་རན་པ་མཐོང་བ་དང་། རྩ་བའི་སྒྲ་ཐོས་པ་དང་། སེམས་ཅན་བསད་པ་མཐོང་བ། ལམ་རྩ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཆོ་བྱི་ལ་དང་། སྒྲེའུ། སྒྲམ། སྒྲུལ་བཅས་ཀྱི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་བཅད་པའི་རྒྱལ་རྩ་མདུན་ནས་འགྲོ་བ་མཐོང་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ནི་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་ལྷས་ཡིན།

༢ སོ་ཉ་ལྷས་བཟང་པོའི་སྒྲོམ། སོ་ཉ་ཡ་མཚན་ཅན་ཏེ་ཡ་རབས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་ཅན་དང་། དགེ་སྦྱོར་ཅན། རིགས་མཐུན་པ་སྟེ་རྒྱན་གོས་སྒྲ་བརྗོད་ལ་སོགས་ལུལ་ལུགས་བཟང་པོ་དང་མཐུན་པར་བྱེད་པ་སོ་ཉའི་ལྷས་བཟང་དང་། ལམ་རྩ་ཞུགས་པའི་ལྷས་བཟང་ནི། 《བཤད་རྒྱུད་》རྩ། དགེ་བ་འབྱུང་དང་ཞོ་སོགས་སྦྱོད་གང་དང་། །དྲིལ་བུ་མར་མེ་མེ་རྟོག་འབྲས་ཡོས་ཟན། །ལྟ་ཡི་སྒྲ་དང་ལུས་ཀྱི་རྒྱན་དཀར་པོ། །ཆོས་སྦྱོད་པ་དང་རྒྱལ་མཚན་བསྐྱེད་བ་དང་། །མེ་འབར་རྟ་ལུག་བ་སོགས་སྒྲ་གྲུར་བཅས། །ཡིད་རྩ་འོང་བའི་སྒྲ་འམ་བཟའ་བརྒྱུད་རྒྱན། །དེ་དག་ལམ་རྩ་མཐོང་ནས་བྱིས་རྩ་འདུག །དགེ་ལྷས་ནད་པ་སོས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ནི་གོ་སྒྲ། དེ་ལྷའི་ལྷས་བཟང་རན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པ་འཆོ་འཆིའི་ཁ་དམར་གདགས་པ་ནི། ལུལ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཉེ་ལ་བརྟེན་སྟོལ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་འདི་དང་འདིའོ་ཞེས་བཤད་དཀའ་ན་ཡང་། འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་མོང་གི་གོམས་སྟོལ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་རྩ་དེ་ལྟ་བུའི་ལུགས་སྟོལ་འདི་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་སོ་སོའི་ལུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་མི་

འདྲ་བའི་དབང་གིས་ལྷན་བཟང་དཔེ་བའི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཏན་འཁེལ་བ་
 ཞིག་ཡིད་པ་མ་རེད། དེར་བརྟེན་མི་རིགས་གཅིག་ལ་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷན་བཟང་
 དེ་མི་རིགས་གཞན་ཞིག་ལ། མི་དགེ་བའི་ལྷན་དཔེ་ཞིག་ཏུ་སྤངས་ཤིང་གྱི་རེད།
 བཤད་རྒྱུ་དུ་བརྟེན་པའི་ལྷན་བཟང་དཔེ་འདི་དག་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བོད་
 གྱི་ཡུལ་སྤྱོད་ཤོ་མས་གཤིས་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས།

ལྷན་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མ་དེས་ཏེ། དཔེར་ན་
 ཏུང་འགྲོའི་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་། སྐབས་འགར་མི་ལས་ཚོར་བ་རྣམས་ལ་ཡང་ཡོད་
 དེ། དཔེར་ན་ད་ཚོས་བྱ་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆར་པ་དང་། ཁ་བ་
 འབབ་མིན་རྟོག་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཐོག་དང་། བྱི་བྱི་བ་སྟགས་སྟག་
 ཆགས་འགའ་ཞིག་གི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས། ས་འབྲུལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རྗེས་
 དཔག་བྱེད་ཆོག་པ་ལྟར། ད་ཚོས་སྟག་ཆགས་འགའ་ཞིག་གི་བྱེད་ལས་ཀྱི་རྟགས་
 དེ་ནད་པའི་ཆོ་སྟག་ལ། ཉེན་ཁ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་རྗེས་དཔག་གི་རྟགས་བྱེད་མི་
 ཆོག་པ་མི་འདུག་སྟུང་། གཞན་ཡང་སྟག་ཆགས་ལས་གཞན་པའི་རྟགས་བཟང་
 དཔེར་བ་དེ་དག་ཀྱང་། སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་འབྲེལ་
 འབྲེལ་དང་། འཕོ་འབྲུར་འགྲོ་ཚུལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟེན་དཔུང་ཅིག་
 བྱས་ན། མ་འོངས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ནད་དུ་རྒྱ་མཚན་དེས་ཅན་རེ་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་
 པ་འདྲ་བའི་ཤིང་།

ས་བཅད་གསུམ་ལ། མི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ལྷན་བརྟེན་པ།

༡ མི་ལམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་རྒྱ་མཚན། མི་ལམ་གྱི་ལྷན་ནི་གཙོ་བོར་ཅ་དང་
 རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཏེ། འདི་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་
 རྟོང་ནས་དུག་པ་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་གྱི་
 ཡོད་དེ་སྟག་རྒྱུ་གིས་བསྐྱེད་ནས་ཡོད་ཀྱི་འདྲ་བྱེད་ལངས་པ་ནི་མི་ལམ་གྱི་རོ་བོ་
 ཡིན་ལ། དེ་ལའང་མདོར་བསྟུན་ན་ལྷན་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནད་དོན་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མི་ལམ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ཏེ། 《བཤད་རྒྱུ་》 ལས།
 མཐོང་ཐོས་རྩྱུང་དང་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དང་། བྱུང་བ་ནད་ལས་བྱུང་དང་རྣམ་
 པ་དུག་། ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་དུག་པོ་དེ་དག་སོ་སོ་འབྲུང་
 བའི་རྒྱ་ནི། (1) ཉོན་མོངས་དུས་སུ་མིག་གིས་མཐོང་བའི་དོན་ཁྱེན་དེ་དང་རིགས་

མཐུན་པ་མཚན་མོ་གཉིད་ཉལ་བའི་གནས་སྐབས་ན། མི་ལམ་རུ་བྱུང་བ་ནི།
མཐོང་བའི་མི་ལམ་སྟེ་ཕྱིས་ནས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་འབྲས་བྱ་གང་ཡང་མེད་དོ།

(2) གཉིད་ཉལ་བའི་ཆོ་ན་ཆ་བའི་ལམ་རུ་སྒྲུག་པ་ཞིག་ཐོས་པ་དེ་དང་ཚུལ་རྗེས་
སུ་མཐུན་པའི་མི་ལམ་བྱུང་བ་ནི། ཐོས་པའི་མི་ལམ་སྟེ་དེ་ལའང་བཟང་ངན་ལྟས་
ཀྱི་འབྲས་བྱ་གང་ཡང་མེད་དོ། (3) གཉིད་ཉལ་བའི་ཆོ་ལུས་ལ་རེག་བྱ་བ་དེ་ཕྱག་
འངས་ཚུབ། ཕྱི་ཡང་སོགས་ཉམས་སུ་སྒྱུར་བ་དེ་དང་ཚུལ་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་མི་
ལམ་བྱུང་བ་ནི། སྒྱུར་བའི་མི་ལམ་སྟེ་དེ་ལའང་འབྲས་བྱ་མེད་དོ། (4) རང་གི་
འདོད་པའི་དོན་གང་ཞིག དེ་འགྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་སྟེ་དེ་ལ་
ཡང་འབྲས་བྱ་མེད་དོ། (5) མི་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ནད་ཀྱི་ཁམས་སོ་སོ་དང་
མཐུན་པའི་མི་ལམ་བྱུང་བ་ནི། ནད་ཀྱི་མི་ལམ་སྟེ་འབྲས་བྱ་མེད་དོ།

འོ་ན་འབྲས་བྱ་ལྡན་པའི་མི་ལམ་གང་ཞེ་ན། (6) འབྲས་བྱ་གྲུབ་པའི་མི་ལམ་
སྟེ། དེ་ཡང་ཀུན་གཞིའི་སྟེང་དུ་གནས་པའི་རྒྱལ་པ་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་སྟོག་
རྒྱུ་དང་ལྟན་གཅིག་དུ་ལུས་ཀྱི་ཙ་ལམ་རྣམས་སུ་རྒྱ་བའི་ཆོ། རྒྱུ་མཁྲིས་བད་
ཀུན་རྣམས་ཀྱི་ཁམས་འབྲུགས་པའི། སྤྱི་མ་སྟོབས་དང་ལྟན་པས་ཡིད་དམ་སེམས་
གང་དུ་འཇུག་པའི་བྱ་གཞི་རྒྱ་སྒྲུང་རྣམས་བཀག་པའི་ཕྱིར་ན་ལུས་སེམས་མི་བདེ་
བའི་ཉགས་སུ་བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་མི་ལམ་མཐོང་བ་དང་། གཞན་ཡང་སྟོག་རྒྱུ་རོ་
མའི་ནད་དུ་ཚུད་ན། རྒྱུ་ལྟན་མེན་པའི་ལོག་པའི་མི་ལམ་སྟེ་ཆོགས་ཡོང་གི་ཡོད་
པ་ནི་འབྲས་བྱ་གྲུབ་པའི་མི་ལམ་ཞེས་ཟེར། སྟོག་རྒྱུ་རོ་མར་ཚུད་པ་ནི་རྒྱུ་
ལོག་པ་སྟེ། འདི་ཆོད་མང་ཅམ་སོང་ན་ལུས་འཇིག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་
ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་མི་ལམ་འདི་རིགས་ནི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་བཟག་པའི་
ཉེན་ཚོན་དྲིལ་བཞུག (Alarm) ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ཇི་ལྟར་མི་ལམ་ཀྱི་ཆོར་བ་ཉམས་སུ་
སྒྱུར་བའི་ཚུལ་ནི། 《མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་》ལས། མི་ལམ་དེ་ཇི་ལྟར་མ་དག་པ་
དང་འབྲུལ་བའི་སྒྲུང་བ་འབྱུང་བར་གྱུར་ན། ཐོག་མར་སྟོང་ཁ་ཀུན་གཞིའི་སྟེང་
དུ་ཆོགས་རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་སྟུང་དོ། དེ་ནས་ཡང་སྟོག་གི་རྒྱུ་དང་ལྟན་ཅིག་
ལངས་ནས་ལུས་ཀྱི་སྟེང་གི་སྟོགས། སྟེ་བོར་སོང་ན་ལྟའི་ལུལ་ཀྱི་སྒྲུང་བ་དང་།
ནམ་མཁའ་ལ་ཕྱིན་པ་དང་། རི་མཐོན་པོར་སོགས་ཀྱི་དུ་འཇོགས་པ་དང་།
མིག་གི་རྩ་ལ་སོང་ན་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤིན་དུ་གསལ་བར་མཐོང་བ་དང་། དེ་

བཞིན་སྐྱོད་དང་བྱི་དང་རྩོ་མ་ལ་སོགས་པ་མ་འདྲིས་པར་འཆར་རོ། །གང་གི་ཆོ་
 ཡིད་སློག་གི་རྒྱུ་དང་ལྷན་ཅིག་སྤྱིར་ཁའི་འོག་གི་སློགས་གསང་བ་ལ་སོགས་པར་
 སོང་ན་དཔུལ་བ་དང་། ཡི་དྲུགས་དང་རུད་འགྲོ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་བ་དང་།
 སྤར་དང་བྲག་རོང་དང་ནགས་འབྲུག་གི་པོ་ལ་སོགས་པར་འགྲོ་བ་དང་། སྤུན་ཁྱུང་
 དང་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་མི་གསལ་བའི་རྣམ་པ་འཆར་བར་འགྱུར་རོ། །ལྷུས་ཀྱི་
 བར་གྱི་ཚ་རྣམས་སུ། ཡིད་སློག་གི་རྒྱུ་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་བ་དེའི་ཆོ་སྤྱིར་
 བཞི་ལ་སོགས་པ་སྤྱིར་གི་སྤྱང་བ་འཆར་རོ། །དེ་ཡང་མདུན་གྱི་ཚ་ལམ་རྣམས་ལ་
 སོང་བའི་ཆོ་ཤར་སློགས་ཀྱི་སྤྱང་བ་འབྱུང་ངོ་། །གཡས་ཀྱི་ཚ་ལ་སོང་ན་མྱོ། རྒྱལ་
 ཀྱི་ཚ་ལ་སོང་ན་རུབ། གཡོན་གྱི་ཚ་ལ་སོང་ན་བྱང་སློགས་ཀྱི་སྤྱང་བ་འབྱུང་སྟེ།
 ཚ་གནས་ཡངས་པ་ལ་ཡུལ་ཡངས་པ་དང་། ཚ་གནས་དོགས་པ་ལ་ཡུལ་ཤིན་ཏུ་
 དོགས་པའི་སྤྱང་བ་འཆར་ཏེ། དེའི་སྤྱིར་གཡས་པར་རྒྱ་བའི་འཆི་ལྷས་འབྱུང་བའི་
 ཆོ་སྤྱིར་ལམ་ན་ཡང་ལྷོ་སློགས་སུ་ཡང་ནས་ཡང་རུ་སྤྱིར་པ་ཆིས་པས། ལྷོར་འགྲོ་བ་
 འཆི་ལྷས་སུ་བཤད་པའི་དོན་ཡང་དེར་གོའོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །
 དེ་ཅམ་རུ་མ་ཟད་ཆི་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་འབྱུང་མིན། ཆི་ལམ་འབྱུང་བའི་རུས་དང་
 ཡང་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྟེ། «བཤད་རྒྱུད་» ལས། མཚན་སྟོད་ཆི་ལམ་བརྟེན་དང་
 འབྲས་བུ་མེད། །ཐོ་རངས་མཐོང་དང་གསལ་ན་འབྲས་བུ་འབྱིན། ཞེས་དང་།
 «མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་» ལས། དེ་བཞིན་རུ་ཉིན་མོར་ཆིས་པ་དང་། ཆིས་ནས་
 བརྟེན་པ་དང་། ཡུན་ཤིན་ཏུ་སྤྱང་བ་ཡང་འབྲས་བུ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། ལམ་སྟེད་
 ཡན་ཆོད་རུ་ཆི་ལམ་ཆིས་པ་ནི་དེའི་འབྲས་བུ་ཐག་རིང་བ་ཡིན་ལ། མཐོང་བ་དེ་
 ཡང་ཤས་རྒྱུད་ཞིང་མཐོང་བ་ཞན་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ཆི་ལམ་དེ་མཐོང་ནས་
 གཉིད་ཀྱིས་མ་ལོག་ཅིང་། ཆི་ལམ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་
 རུ་དེ་དག་མི་མཐུན་པའི་ཆོག་གིས་ཆོད་པར་མ་གྱུར་ན། དེ་ནི་ཉིན་པར་མཐོང་
 ཞིང་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

༡ ཆི་ལམ་ལྷས་ངན་པའི་སྟོར། «བཤད་རྒྱུད་» ལས།

ཆི་ལམ་གྱི་ལ་སྤྱིར་སློག་དང་མ། །

¹ སློག་རྒྱུད་རྩོ་མར་རྒྱུད་པ།

རོ་ལ་ཞོན་མིས་འཆི་རྟགས་བེན་པའི་རྟགས། །
 མ་རྟེ་རྟ་ཕག་པོང་བྱ་ར་མོང་ལ། །
 གཅེར་བྱར་བཞོན་ནས་ལྟ་སྟགས་འགོ་མིས་འཆི། །
 སྤྱི་བོར་ལྷག་མ་སྤྱིས་རྟེ་བྱ་ཚང་བཅས། །
 ཏ་ལ་ཆོར་མ་ཅན་ཤིང་སྤྱིང་གར་སྤྱིས། །
 པད་མ་ལྷུང་དང་གཡས་ལྷུང་རྩར་ཁྲིད་ཉ་ལ། །
 མགོ་ཆགས་བྱ་རོག་ཡི་དྲགས་ཆེ་ཅན་བསྐྱོར། །
 ཀང་པགས་ལྷུང་དང་མ་ཡི་མངལ་རྩ་འཇུག །
 རྒྱས་འཁྱེར་འདམ་བྱིང་ཉ་ཡིས་མིད་པ་དང་།
 ལྷགས་གསེར་རྟེད་དང་འཆོང་དང་འཐབ་མོ་འཕམ། །
 སྒོ་བའི་བྲལ་འདེད་བག་མ་ལེན་པ་དང་། །
 གཅེར་བྱར་འདུག་དང་སྤྱད་དང་ཁ་སྤྱོད་གསལ། །
 གཤིན་དང་ལྷན་ཅིག་ཆང་འཐུང་དེས་འདུད་དང་། །
 གོས་དང་འཐེང་བ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཡིས། །
 གཤིན་པོ་དག་དང་ལྷན་ཅིག་གར་བྱེད་པ། །
 དེ་དག་འཆི་བདག་དབང་རྩ་སོང་བའི་ལྷས། །
 དེ་ལ་སོགས་རྟེ་མི་ལམ་མི་བཟང་བ། །
 ཡིད་འཇུག་བྱ་ག་ནད་ཀྱིས་བཀག་སྤྱིར་མཐོང་།
 རྒྱན་རྩ་མི་བའི་ནད་པ་འཆི་འགྱུར་རྟེ། །
 བད་མེད་མ་དེས་རིམ་འགོས་ཐར་བར་འགྱུར། ཞེས་སོ།

འདིར་《བཀྲ་འབྱམ་དཀའ་འགྲེལ་》ལས། པད་མ་ལྷུང་ནི་སྤྱིང་ག་ནས་པད་
 མ་སྤྱིར་ལྷུང་བ། ཆེ་ཅན་ནི་ཆེ་པོ་སོགས་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་མི། ཀང་པགས་ལྷུང་
 ནི་པགས་པ་སར་ལྷུང་བ། སྒོ་བའི་བྲལ་ནི་སྒོ་བརྩུང་བའི་བྲལ་དེད་པ་དང་།
 ཞེས་སོགས་གསུངས་འདུག །

༩ མི་ལྷས་བཟང་པོའི་སྒྲོར། བཤད་རྒྱུད་ལས།

ལྷ་དང་བྲུ་མཆོག་སྤྱིས་བྱ་གསལ་པ་ལྷན། །
 མེ་འབར་མཆོ་དང་ལུས་བྲག་མི་གཙང་བྱགས། །

གོས་དཀར་ཤོན་དང་འཕན་གདུགས་ཤིང་འབྲས་རྟེན། །

རི་བོ་ཁང་བཟང་འབྲས་བཅས་ཤིང་ལ་འཛིག །

སེང་གེ་སྤང་ཆེན་རྟ་དང་བ་ལང་བཞོན། །

ཆུ་བོ་མཚོ་བཀལ་བྱང་ཤར་འགོ་བ་དང་། །

ཉམ་ང་ལས་དག་པོ་ཕམ་པ་དང་། །

ལྟ་དང་ཕ་མས་མཚན་པ་བྱེད་པ་རྣམས། །

གང་མིས་ཆོ་རིང་ནད་མེད་མོར་རྟེན་འགྱུར། །

འདིར་《བཀྲ་འབྲུམ་དཀའ་འགྲེལ་》ལས། ལྟ་ནི་ཆོངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་སོགས།
ཁྱུ་མཚོ་གར་དང་བ་ལང་སོགས། ལྟས་ལ་མེ་ཆེན་པོ་འབར་བ། སྤི་མ་མེད་པའི་
མཚོ། ཉམ་ང་པའི་བཙོན་རའམ་ཐུན་པའི་གནས་ལས་ཐར་བ། ཞེས་སོགས་སོ། །

ས་བཅད་བཞི་ལ། རྣམ་གྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ལྟས་བརྟག་ལ།

རྣམ་གྱུར་གྱི་ལྟས་ནི། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་བ་མི་མཐུན་པ་འགལ་འཕྲད་དུ་
ཉེ་བ་ན། ལྟས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་དེ་ནི་རིང་པོར་མ་
སོགས་པ་འཆི་བར་འགྱུར་བའི་ལྟ་ལྟས་སུ་བཤད་དེ། དཔེར་ན་སྤར་མི་དེ་གཤེས་
བཟང་ཞིང་འགྲོགས་བདེ་བ། བརྗེད་ཆགས་ཤིང་མདངས་ལྡན་ལ། སློ་སྤྲོས་ལྡན་
ཞིང་བསམ་པ་དཀར་བ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། སློ་བྱར་དུ་རྣམ་པ་འགྱུར་ཉེ་གཤེས་
ཤིང་ཞིང་སློ་བྱང་བ། སློ་ཞུམ་ཞིང་མདངས་ཉམས་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་ནི་འཆི་
ལྟས་སུ་བཤད་པ་དང་། ཡང་དེ་ལས་གོ་སྟོག་པ་མི་གང་ཞིག་སྤར་རང་གཤེས་
དང་མདོག་སོགས་ངན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། སློ་བྱར་དུ་གཤེས་དང་རྣམ་པ་ལག་
པོར་གྱུར་ནའང་འཆི་ལྟས་སུ་བཤད། །གཞན་ཡང་ནད་པ་དེ་སྤར་པ་དང་།

སྤར་དང་། སྤར་མ། མཇེའ་བཤེས་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པའི་སློ་ནས་
སྤང་ཞིང་སློ་བའམ། ཡང་ན་གཤེས་དང་སྤྱོད་པ་འཇམ་པོར་ཆགས་ཤིང་གདོང་
ཡང་མཛེས་པ་ལྟར་ཆགས་པ་སོགས། མདོར་ན་སྤར་གྱི་སྤྱོད་ཡོན་རྣམས་རྣམ་པ་
གཞན་དུ་གྱུར་ན་འཆི་ལྟས་སུ་བཤད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་ལྟས་དང་བཞིན་གྱི་
མདངས་ནད་དྲག་པོས་བཏབ་པ་ལྟར། ངན་ཞིང་སློ་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་།
གདོར་མ་བྱ་རོག་ལ་བྱིན་ན་མི་བཟའི་པོས་པ་དང་ལྟས་ལ་བཞུགས་ན་སྤྱིང་ཁ་ལ་
ཆུ་མི་ཆགས་ཤིང་གྱུར་དུ་སྤམ་ལ། ལག་པའི་པོར་མོ་གང་ཞིག་འཐེན་ན་སྤམ་མི་

འབྱུང་བ། ཟས་བཟང་པོ་ཐོས་ཀྱང་སྟོབས་ཆུང་བ། ལུས་ཀྱི་དྲི་མ་སྤར་ལས་གོ་
 རྟོག་ཏུ་འགྱུར་བ། ཤིག་དང་སྟོ་མ་སྤར་མེད་པར་མང་ཏུ་འདུ་བའམ་ཡང་ན་སྤར་
 ཡོད་པ་ན་མས་སྟོ་བྱར་ཏུ་སྤངས་ཏེ་མེད་པ་འགྱུར་བ་ན་མས་ནི་འཆི་ལྟས་སུ་བཤད་
 རོ། །གཞན་ཡང་ཉི་མ་མེ་ལོང་ཏུ་ཆུ་དང་ནམ་མཁའ་ལ། །གཟུགས་བརྟན་མགོ་
 བཅས་ཡན་ལག་མེད་ན་འཆི། ཞེས་པ་གཞན་ན་མས་གོ་སྟེ་ལ། འདིར་ན་མ་
 མཁའ་ཞེས་པ་«མེས་པོའི་ཞལ་ལྱང་»ལས་ཉིན་པ་ན་མ་མཁའ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་
 སྐབས་སུ། ཐོག་མར་རང་གི་གྲིབ་མ་ལ་མ་ཡིངས་པར་ཆེ་གཅིག་ཏུ་རིང་ཞིག་
 བལྟས་ནས་སྤར་ན་མ་མཁའ་ལ་ཡུད་ཀྱིས་བལྟས་པ་ན་ཏུ་བའི་མདོག་ཅན་གྱི་མིའི་
 གཟུགས་བརྟན་འཆར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་མི་འཆར་བ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ས་བཅད་ཇུ་པ། ཉེ་བའི་འཆི་ལྟས་བཤད་པ།

ནད་པ་དེ་ཉིད་ཁོང་ཏུ་ཏུག་མ་སོང་ཞིང་དོ་ལ་སོགས་པའི་མཆོན་མ་སོག་པར་
 མིག་ལ་སོགས་པའི་བྱ་ག་དགུ་པོ་ནས་ཁྲག་འཛྲག་པ་དང་། དག་ནས་སྤྲུལ་པ་
 འབྲུལ་ཏུ་བརྗེད་པ། མཛེ་རུབ་ཅིང་རྟིག་པ་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་དེ་ལས་ལྟོག་
 པར་རྟིག་པ་རུབ་ཅིང་མཛེ་འབྱུང་བ། ལུད་པ་གོག་པ་དང་རྟིད་པ་འབྱིན་པའི་ཆེ་
 སྟོན་མེད་པའི་སྤྱུ་འབྱུང་བ། མར་མེ་ཤི་བའི་དྲི་མ་མི་ཆོར་བ། སྤྱི་བའི་ཆེ་ཆོར་
 བ་མེད་ཅིང་། སྤྱི་པོར་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲུལ་ཆགས་པ། སྤྱི་དང་རྟིན་མ་ལ་སྤར་
 མེད་པའི་མཆོམས་གསར་ཏུ་བྱེ་བ། རུབ་འབྱིལ་ཏེ་སྤྱི་བྱེན་ཏུ་གཟིང་བ། དཔྲལ་
 བ་དང་སྤྲང་ཕུག་གི་རོས་སུ་སྤྲུག་པ་དེ་བྱེ་བས་ཅན་གྱི་ཆ་རིས་སྤྲང་བ། མིག་སོགས་
 དབང་པོ་ལྟ་དང་གཟུགས་སོགས་ཡུལ་ལྟ་པོ་སྟོན་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱད་པ་རང་
 བཞིན་ཐ་མལ་ཏུ་གནས་པའི་ཆོ། སྤྲུལ་དང་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་འབྲུལ་རྒྱ་གང་
 ཡང་མེད་ཀྱང་། སྤར་ཡོད་པའི་ཡུལ་ན་མས་མི་སྤྲང་ཞིང་། ཡུལ་མེད་པ་ཞིག་
 གསར་ཏུ་མཐོང་ཐོས་སོགས་འབྱུང་བ་ན་མས་ནི་འཆི་ལྟས་སུ་བཤད། ལག་ངར་
 རྟིན་དབྲག་ལ་གཏད་ནས་མིག་གིས་ན་མ་མཁའ་ལ་ཆེད་ཏུ་བལྟས་པས་ལག་ངར་
 དང་ལག་མགོ་བར་ཆད་པ་སྤར་མཐོང་བ། མིག་འཛུབ་མོས་བཅོར་བའི་ཆེ་འོད་
 གོར་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲང་བ་དེ་མི་སྤྲང་བ་དང་། ཡུན་རིང་ཏུ་མིག་འབྱེད་འཛུམ་མི་
 བྱེད་པ་རི་བོང་འཕོས་ནོན་པ་སྟེ་གཉིད་ལོག་པ་དང་འདྲ་བ། མིག་འབྲས་ནད་ཏུ་
 རིབ་པ་དང་། མིག་གི་རྒྱ་མོའི་མདངས་ཉམས་པ་ན་འཆི་བའི་ལྟས་སུ་བཤད། རྟ་

བ་ལྷག་ཕྱོགས་སུ་འབྱར་བ། ལྷན་ཆད་པ་སྟེ་ན་བའི་བྱ་ག་བཀག་པའི་ཆེ་རྒྱན་
 ལྷན་གྱི་མི་འུར་འུར་ཞེས་པའི་སྒྲ་ཡོད་པ་དེ་མེད་པར་གྱུར་པ་བཅས་ནི་འཆི་ལྷན་
 སུ་བཤད་དོ། །མགོ་བོའི་རྒྱངས་པའི་གྲིབ་མ་མེད་པ་འཆི། ཞེས་པར་«མེས་པོའི་
 ཞལ་ལུང་»ལས། ཉི་མ་ལ་གནས་པའི་ཆེ་མགོ་བོའི་རྒྱངས་པའི་གྲིབ་མ་མེད་ན་
 ཡང་འཆི་བར་གྱུར་ཞེས་དང་། «བཟླ་འབྲུམ་དཀར་འགྲེལ་»ལས། ལྷན་ཉི་མ་ལ་
 གནས་པའི་ཆེ་མགོ་བོའི་གྲིབ་མ་ལ་རྒྱངས་པ་གྲེན་དུ་འགོ་བ་དེ་མེད་ན་འཆི། ཞེས་
 འགྲེལ་འདུག་གྱང་། འདིའི་དོན་དངོས་ཀྱི་མཚན་གཞི་གང་ཡིན་ཅད་གཅོད་
 ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་པར་སྒྲུང་། ལྷ་བྱ་ཆེར་གདངས་ཞིང་སྒྲ་སྒྲོར་བ་སྒྱུ་
 ཆགས་པ། ལྷེ་གཞུང་ནག་ལ་སྒྲམ་པ། ལྷེ་ཐུང་ཐུང་ཆགས་ཤིང་སྒྲ་མི་ཤེས་པ། མ་
 མཆུ་འཐུང་དང་ཡ་མཆུ་བཟེས་པ་དང་། གདོང་ལ་རྒྱལ་ཆགས་ཤིང་། ལ་སྒྲ་ནས་
 རྒྱ་བའི་དབྱགས་གང་མོར་ཆགས་པ། སོ་དྲེགས་ནག་པོ་ཡང་ཡང་ཆགས་པ།
 དབྱགས་ནང་དུ་སྒྱུད་མི་ཐུབ་པ། ལྷན་གྱི་དྲོད་ཡལ་བ་བཅས་ནི་འཆི་བའི་ལྷན་སུ་
 བཤད། གཞན་ཡང་ལྷན་པོ་མྱེའི་རིག་བྱ་གང་བ་ལ་ནང་དུ་ཆ་བའི་ནད་སྒྱེ་བ་དང་།
 གང་ནད་ཅན་ཡིན་ཡང་ཟས་སྒྱུད་ཆ་བའི་རིགས་མི་འདོད་པ་དང་། ཆ་ནད་ཅན་
 ཡིན་ཡང་ཟས་སྒྱུད་བསིལ་བ་མི་འདོད་པ། ཟས་སྒྱུད་སོགས་ཆ་ག་བཞིན་བྱས་ན་
 ནད་ལ་ཕན་སྒྱུད་མི་མཐོང་ཞིང་། ཆ་ག་ལོག་པར་བྱས་ན་ཅུང་ཟད་བདེ་སྒྲམ་བྱེད་
 པ་བཅས་ནི་ཉི་བའི་འཆི་ལྷན་ཡིན་ནོ། །

ས་བཅད་བྱུག་པ། སིན་ཏུ་ཉི་བའི་འཆི་ལྷན་བཤད་པ།

འབྱུང་བ་ལྷའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལྷན་འདི་ཉིད་ཐ་མ་འཇིག་པའི་ཚུལ་ནི།
 ལྷན་སྒྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་བ་ལྷ་པོ་གཅིག་གོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་དེ་སྒྱེད་པ་
 ལྷར། ལྷན་འཇིག་པའི་ཆོའང་འབྱུང་བ་ལྷ་པོ་གཅིག་གཤེད་གཅིག་གིས་བྱེད་ནས།
 རིམ་བཞིན་གཅིག་གི་རྩས་པ་གཅིག་ལ་ཐིམ་ནས་མེད་པར་ཆགས་འགོ་ཞིང་ཡོད།

དེ་ལ་དང་པོ་རྒྱ་འབྱུང་བ་ལྷ་པོ་རིམ་པས་ཐིམ་པའི་ཚུལ་ནི། དེ་ཡང་སའི་རྩས་
 པ་རྒྱ་ལ་ཐིམ་པའི་རྟགས་སུ། གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཕྱ་རགས་ཐམས་ཅད་མི་མཐོང་
 བར་འཁྱུར་བ་དང་། རྒྱ་རྩས་ཐེ་ལ་ཐིམ་པའི་རྟགས་སུ་བྱ་ག་སྒྲོ་དགྱའི་བརྒན་
 གཤེར་རྣམས་སྒྲམ་པ། མེ་རྩས་རྒྱང་ལ་ཐིམ་པའི་རྟགས་སུ་ལྷན་གྱི་དྲོད་རྣམས་
 མཐའ་ནས་རིམ་བཞིན་སྒྱུད། རྒྱང་རྩས་མཁའ་ལ་ཐིམ་པའི་རྟགས་སུ་མྱི་དབྱགས་

ཆད་དེ་ཆོ་འདིའི་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ནམས་རྫོགས་འགྲོ་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། གཉིས་པ་
 འབྲས་བུ་དབང་པོ་སོ་སོའི་རྒྱས་པ་ཐིམ་ཚུལ་ནི། འབྲུང་བ་ནམ་པ་ལྷ་པོས་སྐྱེད་
 པའི་དབང་པོ་ལྷ་པོ་འདི་ཡང་། ལྷ་མ་ལྷར་གཅིག་རྒྱས་གཅིག་ལ་ཐིམ་སྟེ་རིམ་པ་
 བཞིན་དུ་མེད་པར་གྱུར་ཚུལ། དེ་ཡང་མིག་གི་དབང་པོ་ཉམས་པར་གྱུར་པས་སྐྱེ་
 རོལ་གྱི་གཟུགས་ནམས་མི་གསལ་ཁིང་འགག་པར་འགྱུར་ཏེ། གཟུགས་དེ་ཡང་སྐྱ་
 ལ་ཐིམ་པས་ན་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱ་ཆེན་སྐྱེད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ན་བའི་དབང་པོ་
 ཉམས་པས་སྐྱ་དེ་ཡང་མི་གསལ་བར་གྱུར་ཏེ་དྲི་ལ་ཐིམ། སྐྱ་ཡི་དབང་པོ་ཉམས་
 པས་དྲི་མི་གསལ་ཁིང་དྲི་དེ་ཡང་རོ་ལ་ཐིམ། རྩེའི་དབང་པོ་ཉམས་པས་རོ་མི་
 གསལ་ཁིང་རོ་དེ་ཡང་རེག་བྱ་ལ་ཐིམ། རེག་བྱ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་ཐམས་
 ཅད་མཐར་སྟོག་གི་རྒྱུང་ལ་ཐིམ་པ་དང་། དེ་ཡང་ཡིད་ཀྱི་ནམ་པ་ཤེས་པ་ཐིམ་
 ནས་སྤྲིད་པ་གཞན་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་ལ་སྟོགས་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་ནི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་
 ནད་པ་མང་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ལ། ཐབ་མཆོན་གཡང་
 སོགས་སྟོ་བྱར་གྱི་རྒྱེན་དྲག་པོས་བཏབ་པ་ནམས་ནི་དབང་པོ་ཅིག་ཅར་དུ་འགག་
 པའི་ཚུལ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་རྟོ་རྟེས། ཀང་ཆོ་དུག་དང་མཆོན་དང་ནད། །དྲག་
 པོས་ཅ་ནམས་ཅིག་ཅར་འགག་ རྒྱ་དེ་སྟོ་བྱར་འཆི་བར་གསུངས། ཞེས་གསུངས་
 པ་ལྟར་རོ། །གཞན་ཡང་རྒྱུད་ཐེ་ནམས་ལས་ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལའི་སྤྱད་རིམ་གྱི་སྟོ་ནས་
 འཆི་ལྟས་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། འབྲུང་བ་ལྷ་ཐིམ་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་བཤད་
 ཡོད་ཀྱང་། འདི་དག་ནི་ཕལ་ཆེར་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལོ་གསུམ་
 སྟོགས་གསུམ་གྱི་འཆི་ལྟས་གཙོ་བོར་མཛད་པ་ཡིན་པས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་དང་
 བཤད་ཚུལ་ཚུང་ཟད་ཐ་དད་པ་ཞིག་གོ། །

ལུ་བཅུ་པ།

འཕེལ་འགྲིག་ནད་ཀྱི་སྐོར་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་སོ། བད་ཀྱི་རྒྱ་བཤད་པ།

ནད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་རིང་རྒྱ་དང་ཉེ་རྒྱ་གཉིས་སུ་བཤད་ཅིང་། །དེ་ཡང་ནད་སྤྱིའི་
རིང་རྒྱ་ནི་མ་རིག་པ་ཡིན་པར་བཤད་དེ། །དེ་ནི་སྤྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་
ཡིན་པ་བཤད་པའི་བྱིར། །བྱེ་བྲག་ནད་སོ་སོ་ལ་རང་རང་གི་རིང་རྒྱ་རེ་ཡོད་སྟེ་
ཀྱང་སོ་སྤྱིའི་ལོ་ཡིས་རྟོག་བྱའི་ཡུལ་མ་ཡིན་ནོ། །ཁྱད་པར་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་
གསུམ་གྱི་རྒྱ་ནི་མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི། །འདྲོད་ཆགས་ཞེ་སྒང་གཏི་མུག་གསུམ་
ཡིན་པར་བཤད།

ཉེ་རྒྱ་ནི། རང་རང་གི་ལུས་ལ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་
གསུམ་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། །དེ་དག་ནམ་པ་མ་གྱུར་པ་རང་བཞིན་ཐ་མལ་དུ་གནད་
པའི་ཆེ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། །ནམ་པ་གྱུར་པ་རང་བཞིན་མ་སྟོམ་པ་འབྲུགས་པའི་ཆེ་
ནད་ཀྱི་རོ་བོ་དངོས་ཡིན་ཏེ། །《བཤད་རྒྱུད་》ལས། མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པས་ལུས་
བྱུངས་སྤྱིག་པར་བྱེད། །འདི་ནི་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བས་ན། །སྤྲོད་ན་གནས་
ཀྱང་སྟོད་དུ་འབར་བར་བྱེད། །ཆ་བའི་ནད་ཀྱན་འདི་ལས་མ་སྐྱེས་མེད། །བད་
ཀན་འབྲུགས་པས་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་འཛོམས། །འདི་ནི་ས་རྒྱའི་རང་བཞིན་སྤྱི་ལ་
བསེལ། །སྟོད་ན་གནས་ཀྱང་སྤྲོད་དུ་སྤྱང་བར་བྱེད། །ཁྱད་པའི་ནད་ཀྱན་འདི་
ལས་མ་སྐྱེས་མེད། །རྒྱུ་ནི་ཆ་གྲང་གཉིས་ཀའི་བྱེད་བྱེད་དེ། །ཉི་མར་ལྡན་ན་
བསྤྱིག་པའི་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། །ཁླ་བར་ལྡན་ན་བསེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་ལ། །སྟོད་
སྤྲོད་སྤྱི་ནང་མ་ལུས་བྱེད་པར་རྒྱ། །ཆ་གྲང་གཉིས་ཀ་འབྲུགས་ཅིང་སྤྲོད་བར་
བྱེད། །དེ་བས་རྒྱུ་ནི་ནད་ཀྱན་མ་ལུས་རྒྱ། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར། བད་རིགས་
བཞི་རྒྱ་རྩ་བཞི་པོ་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྐྱུས་ན་ཆ་གྲང་གཉིས་ལས་མ་འདའ་བར་
བསྟན་ཡོད།

ས་བཅད་གཉིས་པ། བད་སློང་བའི་རྒྱུ་བཤད་པ།

《བཤད་རྒྱུ་》ལས། རྒྱུ་ལ་སློང་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གསུམ་སྟེ། སློལ་མཆེད་གསོག་ལྡང་སློང་རྒྱུ་ནམ་པ་གསུམ། སློལ་ཁེད་པར་བྱེད་པ་སློལ་མཆེད་དང་། གསོག་ཅིང་ལྡང་བར་བྱེད་པས་གསོག་ལྡང་ཞེས། བསམས་པ་སློང་བར་བྱེད་པ་སློང་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་དོན་གོ་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་རེའུ་དུ་བཀོད་པར།

གཅིག་སློང་རྒྱུ་སློལ་མཆེད་ཀྱི་རེའུ་མིག

རྒྱུ་	དམན	ཆ་རྒྱས་ཆ་དང་དང་། གང་རྒྱས་ལྷག་དང་། ཆར་རྒྱས་ཆར་པ་མེད་པ།
	ལྷག	ཆ་རྒྱས་ཆ་དྲག་པ། གང་རྒྱས་གང་དྲག་པ། ཆར་རྒྱས་བརྒྱན་དྲག་པ།
	ལྷག	ཆ་རྒྱས་གང་པ། གང་རྒྱས་ཆ་པ། ཆར་རྒྱས་སྐམ་པ།
དབང་པོ་	དམན	དབང་པོ་ལྷ་པོ་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་མི་སློར་པའམ་སློར་ཤས་རྒྱུ་པ།
	ལྷག	དབང་པོ་ལྷ་པོ་རང་ཡུལ་སློང་ཡུན་རིང་བའམ་ཏ་ཅང་ཐལ་ཆེ་པ།
	ལྷག	རྒྱས་རྒྱན་དབང་པོ་ཡུལ་ལ་སློང་ཆེ་ཐག་ཉེ་དྲག་པ། རིང་དྲག་པ། རང་རང་གིས་ཐེག་ཆད་ལས་བཀལ་ཉེ་ཆེ་དྲག་པ། ཆད་དང་མི་མཐུན་པ་རྒྱུ་དྲག་པ། འཇིགས་པ་དང་མི་སྦྱག་པའི་ཡུལ་ལ་སློར་བ་བཅས་སོ།
སློང་ལམ་	དམན	ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རང་རང་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱ་ལོས་ཀྱི་ཆད་ལས་མི་ལྡང་བ་སྟེ་བྱ་བ་ལ་འཇུག་རྒྱུ་པ།
	ལྷག	ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་པོ་རང་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ཆད་ལས་བཀལ་པ།
	ལྷག	ལུས་ཀྱི་རྒྱན་ལྡན་ཀྱི་བྱ་བ་ལས་ལྡོག་པ་སྟེ། བཤད་གཅི་ལ་སོགས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ། རྣམ་གྱིས་བཅོར་བ། མི་ཐེག་པའི་ཁྱར་འབྱར་བ། གཞན་ཡང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སུ་ནས་གཞན་ལ་དག་བདོ་བ་བཅས་སོ།

གཉིས། གསོག་ལྡང་གི་རེའུ་མིག

1 གསོག་ལྡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྒྱ།

ལྡང་གསོག་ལྡང་གསུམ་གྱི་རྒྱ།	གསོག	རྒྱ་མཚན་དང་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་ལ་དང་། ཡང་ལ། སྤ་ལ། སྤྱ་ལ། གཡོ་ལ། རྒྱ་ལ་བཅས་དེ་དག་རྒྱས་པ་རྩོ་བའི་ཟས་སྒྲན་དང་ལྷན་ཏུ་བསྟེན་ན། རྩོ་བས་རྒྱང་མགོ་མནན་ནས་ལྡང་མི་རྒྱས་པས་རང་གནས་རྒྱས་པ་སོགས་སུ་གསོག་པར་བྱེད་དོ།
	ལྡང	སྤར་གསོག་པའི་རྒྱང་དེའི་སྟེང་ཏུ་རྒྱང་གི་མཚན་ཉིད་དང་ཚོས་མཐུན་པའི་ཟས་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡང་རྒྱ་ལ་སོགས་བསྟེན་ན་དེ་མདོན་གསུམ་ཏུ་ལྡང་རོ།
	ཞི	རྒྱང་ལྡང་པའི་ཚེ་ཟས་དང་སྒྲན་རྒྱས་པ་རྒྱལ་པ་དང་། རྩོ་ལ། ལྷི་ལ། འཇམ་ལ། བརྟན་པ་བཅས་བསྟེན་ན་རང་གནས་སུ་ཞིའོ།
མཁྲིས་པ་གསོག་ལྡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྒྱ།	གསོག	རྒྱ་མཚན་དང་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་རྩོ་བ་དང་། རྒྱལ་ལ། རྩི་མནན་ལ། འབྲུ་ལ། གཤེར་བ་བཅས་དེ་དག་རྒྱས་པ་བསེལ་བའི་ཟས་སྒྲན་དང་ལྷན་ཏུ་བསྟེན་ན། བསེལ་བས་མགོ་མནན་ནས་མཁྲིས་པ་ལྡང་མི་རྒྱས་པས་རང་གནས་ཀྱི་སོགས་སུ་གསོག་པར་བྱེད་དོ།
	ལྡང	སྤར་གསོག་པའི་མཁྲིས་པ་དེའི་སྟེང་ཏུ་མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་ཚོས་མཐུན་པའི་ཟས་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚེ་བ་དང་ལྷན་པ་བསྟེན་ན་དེ་ལྡང་རོ།
	ཞི	མཁྲིས་པ་ལྡང་པའི་ཚེ་ཟས་དང་སྒྲན་རྒྱས་པ་བརྒྱལ་བ་དང་། རྒྱ་ལ། ལྷི་ལ། རྒྱལ་ལ། བསེལ་བ་བཅས་བསྟེན་ན་རང་གནས་སུ་ཞིའོ།
བད་ཀན་གསོག་ལྡང་ཞིའི་རྒྱ།	གསོག	རྒྱ་མཚན་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྷི། རྒྱལ། རྒྱལ། འཇམ། བརྟན་བཅས་དེ་དག་རྒྱས་པ་བསེལ་བའི་ཟས་སྒྲན་དང་ལྷན་ཏུ་བསྟེན་ན། འབྲུགས་པས་བསྐོངས་པས་ལྡང་མི་རྒྱས་པས་རང་གནས་སུ་གསོག་པར་བྱེད་དོ།
	ལྡང	སྤར་གསོག་པ་དེའི་སྟེང་ཏུ་རྩོ་བའི་རྒྱས་པ་ཅན་གྱི་ཟས་སྒྲན་བསྟེན་ན་ལྡང་།
	ཞི	བད་ཀན་ལྡང་པའི་ཚེ་ཟས་སྒྲན་རྒྱ་ལ་སོགས་བསྟེན་ན་རང་གནས་སུ་ཞིའོ།

2 གསོག་ལྡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྩོམ་

གསོག་པའི་རྩོམ་	རྩོམ་རང་གནས་འཕེལ་བ་གསོག་པ་ཡིན། རྩུ་ལས་འབྲུག་བྱེད་མི་མཐུན་ཡོན་ཏན་འདོད། ཅེས་པ་ལྟར། གསོག་པའི་རྩོམ་ནི་ཟས་སྦྱོད་ཡུལ་དུས་སོགས་ཀྱི་ཆེན་གྱིས་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་སོ་རང་རང་གི་གནས་སུ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་ནས་གསོག་པ། དེའི་དབང་གིས་ལུས་ཁམས་རྒྱང་ཟད་འབྲུག་ཅིང་དེའི་མཆོན་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་འདོད་དེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན། རྒྱང་གསོག་པའི་ཆོ་དེའི་མཆོན་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པའི་ཟས་སྦྱོད་ལྟེ་རྩུ་ལ་སོགས་པ་འདོད་པ་དང་། མཁྱིམ་པ་གསོག་ཆོ་ཟས་སྦྱོད་བཞིལ་རྒྱལ་གྱི་རིགས་འདོད་པ། བད་ཀན་གསོག་ཆོ་ཟས་སྦྱོད་ཡང་རྒྱབ་སོགས་ཀྱི་རིགས་འདོད་པ་བཅས་ཡིན་ནོ།
ལྡང་པའི་རྩོམ་	ལྡང་བ་ལོག་པའི་ལམ་ཞུགས་རང་རྟགས་སྟོན། ཞེས་པ་ལྟར་རང་གི་གནས་སུ་བསགས་པ་དེ་ཉིད་ཡུལ་དུས་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ལྡང་བ། དེའི་ཆོ་རང་གི་གནས་ལས་གཞན་པའི་ལམ་གཉིས་སུ་ཞུགས་ནས་ན་བར་འགྱུར་ཏེ་རྩུ་ལ་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་ནད་རྟགས་རྣམས་སྟོན་པ་ནི་ལྡང་པའི་རྩོམ་ཡིན་ནོ།
ཞི་བའི་རྩོམ་	རང་གནས་མཉམ་གནས་ནད་མེད་ཞི་བ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར། ཞི་བའི་རྩོམ་ནི་ཟས་སྦྱོད་སྒྲིབ་དབྱེད་དང་ཡུལ་དུས་སོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་པའི་ནད་རྣམས་ཞི་བར་བྱས་ཏེ་རང་རང་གི་གནས་སུ་ལྡང་ཆོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མཉམ་པར་གནས་པས་ནད་མེད་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི་ཞི་བའོ།

གསུམ། སྒོར་རྒྱུ་དངོས་ཟས་སྒོར་བཤད་པ།

《བཤད་རྒྱུ་》རྩ་ཐུན་མོང་གི་སྒོར་རྒྱུ་དང་། །ཁྱད་པར་གྱི་སྒོར་རྒྱུ་གཉིས་
བསྟན་པ་དང་པོ་ནི། བད་ཀྱན་སྒོར་བར་བྱེད་པ་ཐུན་མོང་རྒྱུ་། །འབྲུང་བའི་
རྩ་དང་གདོན་རྩ་ག་མི་འཕྲོད་ཟས། །གསོ་བ་ལོག་དང་ལས་ངན་སད་ལས་
བྱུང་། །ཞེས་པ་གོ་སྟེ། བྱེད་བྱ་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀྱན་གསུམ་པོ་སོ་སོའི་སྒོར་རྒྱུ་
ནི། ༡ རྒྱུ་ནད་སྦྱིའི་སྒོར་རྒྱུ་། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས། ཁྱད་པར་ཁ་དང་ཡང་
རྒྱུ་བ་བསྟན་དག་དང་། །ཆགས་པས་རྩ་དང་སྟོ་ཆགས་གཉིད་ཆགས་དང་། །སྟོ་
སྒོར་ལུས་ངག་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་དང་། །ཁྲག་མང་ཟག་དང་འབྲུ་སྒྱུག་དྲག་པོས་
བཏབ། །བསེ་བྱས་བྱས་དང་གལ་ཆད་རྩ་པ་དང་། །ཟུང་ན་སེམས་ལ་ཁ་ལས་
ཆེས་པ་དང་། །བཅུད་མེད་ཁ་ཟས་ཡན་ལ་གཏད་པ་དང་། །ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་
པ་དང་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་ཡིས། །རྒྱུ་དེ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུ་ནད་ལྔ་བར་བྱེད། །
ཅེས་སོ།

༢ མཁྲིས་ནད་སྦྱིའི་སྒོར་རྒྱུ་ནི། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས། །ཆ་བའི་རོ་དང་རྩ་ཆ་
རྩམ་བསྟན་དྲགས། །རྒྱུ་ལ་ཞེ་སྤང་དྲག་པོར་བསྐྱེད་པ་དང་། །ཆོད་དབྱང་
གཉིད་ལོག་འདུག་རྗེས་དྲག་ཤུལ་བྱས། །མི་ཐོག་ཁྱུར་དང་ས་སྒྲན་ ༣ བཞོས་པ་
དང་། །གཞུ་སྒན་བཀང་དང་འཛིང་ཀ་བཀྱེ་བ་དང་། །བང་དང་འགྲོ་ལས་དྲག་
གིས་ཉེན་པ་དང་། །རྟ་ཡིས་བརྒྱབས་དང་གཡང་ལ་ལྷུང་བ་དང་། །འཕྲིབ་ལོག་
ཚུད་དང་རྩོད་བྱུག་བརྒྱུངས་པ་དང་། །ཤ་མར་བྱ་རམ་ཆང་སོགས་བཟའ་བཏུང་
དྲགས། །རྒྱུ་དེ་ནམས་ཀྱིས་མཁྲིས་ཆོད་སྒོར་བར་བྱེད། །ཅེས་སོ།

༣ བད་ཀྱན་སྦྱིའི་སྒོར་རྒྱུ་། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས། །ཁ་མངར་ལྷི་བསེལ་རྩམ་
བསྟན་དྲགས་པ་དང་། །འགྲངས་རྗེས་དལ་བར་འདུག་དང་ཉེན་གཉིད་ལོག་ །
རྒྱན་སྟེང་ཉལ་དང་རྒྱུར་བཞུགས་གོས་སྒྲབ་འབྲུགས། །ཤོ་སྒན་གསར་ཐོག་སེར་
ཅན་སྒྱམས་པ་ ༤ དང་། །ར་སྒོམ་ཤ་རིད་ ༥ བསེལ་བྱ་འབྲུ་མང་དང་། །རྩི་མར་བྱལ་

① ཡན་ལ་གཏད་པ་ནི་ཆོད་འཛིན་མེད་པ་ཡུན་རིང་རྩ་བཟའ་བ།

② ས་སྒྲན་ནི་ས་སྒྲ་མའི་དོན།

③ སེར་ཅན་ནི་རྩམ་མེད་པའི་ཟས་རིགས། སྒྱམས་པ་ནི་རྒྱུ་ཟད་བྱལ་གྲབས་བྱས་པ།

④ ར་དང་རྩི་མའི་ཤ་ངན།

པ་ལོ་བཤུར་^①ལ་ཕུག་རས། །རི་སྒོག་ལ་སོགས་རྗེན་ཟས་ཐམས་ཅད་དང་། །
མ་འཆོས་ཆོག་དང་ཁེངས་པོའི་ཟས་^②ནམས་དང་། །ར་ཡི་འོ་སྒྲོན་ཞོ་དར་ཆུ་གང་
མ། །བཟའ་བདུང་ཆེས་ཆེར་ཆོད་ལས་འདས་པ་དང་། །སྤྲ་མ་མ་ཁུ་ཕྱི་མ་ཐོས་པ་
ཡི། །སྒྲིན་དེ་ནམས་ཀྱིས་བད་ཀན་གང་ནད་སྒྲོང་། །དེ་དག་འདྲེས་ལས་ལྷན་
འདུས་ནད་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་སོ།

ས་བཅད་གསུམ་ལ། བད་འཇུག་རྒྱལ་བཤད་ལ།

ནད་འཇུག་རྒྱལ་ནི། རོ་རྒྱག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཟས་དང་སྒོམ་གང་ཐོས་པ་
དེ་དག་ཁྱེ་བའི་དྲངས་མ་དེ་ཉིད། །ཁྱབ་བྱེད་རྒྱང་གིས་ལྷས་བྱངས་རྒྱ་བའི་སྤྱ་ག་
ནམས་ལ་གཏོར་དེའི་ཆོ། །དྲངས་མ་དེའི་ཡོན་ཏན་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་
པོ་གང་གི་མཆོན་ཉིད་དང་མཐུན་པ་ཡོད་ན། དེ་དག་སོ་སོའི་གནས་གྱི་སྤྱ་ག་ལ་
ཆགས་ཤིང་འཛིན་ཏེ་སྤྱ་ག་སྒྲོན་ཅན་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། །དུས་དེར་སྐར་ཡང་ཉེས་
གསུམ་སོ་སོའི་མཆོན་ཉིད་དང་། །རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དུས་གདོན་ཟས་སྒྲོད་གྱི་སྒྲིན་
དང་འཕྲད་ཆོ་ནད་གྱི་ངོ་བོ་མདོན་གསུམ་ཏུ་ལྡང་བར་བྱེད་དོ། །

དེ་ལྟར་བྱ་བའི་ཡུལ་འཁེན་ལྟ་བུ་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་ལ། བྱེད་པ་
པོ་མདང་འཁེན་མཁན་མི་ལྟ་བུ་དུས་གདོན་ཟས་སྒྲོད་བཞི་པོ་དེས། བྱ་བ་འཕང་
བྱའི་མདང་ལྟ་བུ། རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་མཆོན་ཉིད་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་
པའི་ཡང་རྒྱབ་རྩོ་སོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམས་འཕངས་པས། ཡུལ་འཁེན་ལྟ་བུའི་
རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་པོ་གང་རྩང་གཅིག་ལ་ཕོག་ན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ལྷས་བྱངས་བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉེས་སྒྲོན་འབྱུང་གི་ཡོད་དེ།
དེ་དག་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་རྒྱ་འབྲས་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁྱབ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། །

དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་དག་འཇུག་སྒོ་ནམ་པ་རྒྱག་ཏུ་
འཇུག་ཅིང་ལྷས་གྱི་བདེ་བ་བཅོམ་ཞིང་ནད་གྱི་རྒྱག་རྩ་སྒྲིར་བར་བྱེད་དོ། །ནད་
དེ་དག་ཁྱགས་ནས་གང་ཏུ་བརྟེན་པའི་གནས་ནི། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

ཁྱེ་བའི་གནས་དང་དབྱི་མིག་རྩས་ཆོགས་དང་། །

① ཅི་མར་ནི་ཞག་ཅི། ལོ་བཤུར་ནི་ལོ་མའི་རིགས་རྒྱིང་ལ།

② ཁེངས་པོ་ནི་ཆོས་ནས་ཡུན་རིང་ཡོན་ཏེ་རྒྱང་མཁྱིམ་ལ།

གཉིས་པ་ལུས་རྒྱངས་འཕེལ་བྱ་བྱུ་ནི། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། གཉིས་པ་
ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་རང་གནས་འདུག །ཆ་ཤས་ལུས་རྒྱངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ། །
འབར་དང་གྱི་བས་འཕེལ་དང་བྱང་པར་གྱུར། །དང་པོས་ཁྱི་མ་རྒྱས་དང་འགྱིབ་
ཁྱེད་ཡིན། ཞེས་པའི་དོན་ནི། 《མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་》ལས། གཉིས་པ་ལུས་

བྱངས་འཕེལ་བ་དང་། ཟད་པ་ཉེ་བར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱའི་གཙུག་པོ་ནི་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་
མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དེ་ཉིད། རང་གི་གནས་ཁུ་བ་དང་མ་ཁུ་བའི་བར་ན་འདུག་པ་
དེའི་ཆ་ཤས་ལུས་བྱངས་རེ་རེ་ཀུན་ལ། སོ་སོར་གནས་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་བྱི་བ་
དང་ཆེས་ཆེར་འབར་བས། ལུས་བྱངས་ནམས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཕེལ་བ་དང་
ཟད་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ཡང་དང་པོ་འཕེལ་བས་ནི་ཕྱི་མ་ནམས་ཀྱང་འཕེལ་ཞིང་
རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དང་། དང་པོ་ཟད་པས་ནི་ཕྱི་མ་ནམས་ཀྱང་འགྲིབ་པར་བྱེད་
པ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སོ་བའི་མེ་དྲོད་དང་ཁྲག་ལ་སོགས་པ་རང་རང་
གི་མེ་དྲོད་བྱི་ཞིང་ཉམས་པ་ན་སོ་བར་ཁ་བས་མ་ཁུ་བས་དྲངས་མའི་ཉེས་པ་ཆེར་
འཕེལ་ཏེ་འོག་ནས་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ནམས་སྟོན་ཞིང་། དྲངས་མ་མ་ཁུ་བ་
དེས་རྒྱ་བྱས་ནས་ཁྲག་དང་། ཤ་ལ་སོགས་པ་ནམས་ཀྱང་རང་རང་གི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་
མ་སྒྲིན་པས་ན་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ནམས་ཀྱི་ཉེས་པ་ཆོབས་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་ཏེ། སོ་
སོའི་ནད་རྟགས་སྟོན་པར་བྱེད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སོ་བའི་མེ་དྲོད་སོགས་སྟོབས་
ཆེར་འབར་དྲགས་ན་ཁ་བས་ཀྱི་དྲངས་མ་སྐྱམ་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་བསྐྱམས་པས་
ནི་བྱངས་ཕྱི་མ་ནམས་ཀྱང་ཟད་ཅིང་། འགྲིབ་པར་གྱུར་ནས་རང་རང་གི་ནད་
རྟགས་འོག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་སྟོན་པ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

གསུམ་པ་དྲི་མ་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནི། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། དྲི་མ་ཐོགས་དང་
ཤིན་དུ་འབྱུང་ལས་ཤེས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། 《མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་》ལས། ནད་
བྱངས་གཉིས་འཕེལ་བྱེད་དུ་འགྱུར་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེས་དྲི་མ་གཞོད་ནས་
འཕེལ་བའམ་ཟད་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ཡང་དྲི་མ་ནམས་རང་རང་གི་གནས་ལས་
མི་འབྱུང་བར་ཐོགས་པ་དང་། ཤིན་དུ་འབྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་གཉིས་ལས་ཤེས་
ཤིང་གོ་བར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

ཉེས་པ་གསུམ་པོ་འཕེལ་བྱེད་འབྲུགས་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ཆུང་།	འཕེལ	ལུས་ཤ་སྒྲིམ། མདོག་ནག་རྒྱོད་ལ་དགལ། ལུས་ཁམས་འདར། ལྟོ་བ་སྒྲོས་ཤིང་བཤད་བ་བསྟེ། སྒྲ་བ་མང་། མགོ་པོ་འཁོར། ལུས་སྒྲོབས་ཉམས། གཉིད་ཡིར། མིག་སྐྱེས་དབང་པོ་རྣམས་རྣམ་པ་ཉམས།
	ཟད	ལུས་ཀྱི་ཚོལ་བ་ཆུང་། སྒྲ་འདོད་ཉམས། ཁམས་མི་བདེ་བ། དུན་པ་མི་གསལ། གཞན་ཡང་བད་ཀན་འཕེལ་བའི་རྟགས་དང་འདྲ་བར་བྱུང་།
ཆུང་།	འབྲུགས	ཅ་སྟོང་ལ་རྒྱལ། ཆུ་དྲངས་ཤིང་སྒྲ་ལ་སྒྲ་བ་ཆེ། འཕྲོ་འདོད་སྒྲི། ལུས་འདེབས་པ། ཤེས་པ་འཕེལ་ལུས་ཀྱི་ཚོར་སྒྲུང་ཡང་ལ་འཕྲོ་བ། མགོ་པོ་འཁོར་བ། རྩ་བ་ལུས་ཁིང་འཁྲོག་པ། ལྷེ་སྒྲུལ་ཁིང་ཁ་དོག་དམར་ལ་རྩུབ་པ། ཁ་ལ་རོ་བསྐྱ་བ། གཟེར་བ་དེས་མེད་ཏུ་འཕྲོ་ཁིང་གང་ལུས་དང་འདར་གཡེལ་བྱེད། ཡན་ལག་རྣམས་རེངས་པ་འཕེལ་འབྲུགས་པ། ཤ་པགས་ཁ་བྱེ་བ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་པ་ཆགས་སྟངས་བ་ལྟ་བུ། མིག་སྐྱེས་ཕྱིར་འབྱིན་པ་སྒྲུལ་པའི་ན་རྩུག་དང་ཚོར་བ་སྒྲིར། ཡན་ལག་རྣམས་དངོས་པོ་གཞན་གྱིས་དཀྱིས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་གཡོ་འབྲུལ་ཆེ་ལྟག་པར་ན་རྩུག་ཆེ་ཁིང་། སྒྲ་ལ་རེག་ཆེ་ཚོར་བ་ཆེ་ཁིང་སྒྲུལ་མེར་འབྱིར་བ་སྒྲི་ཆེ་འབྲུལ་ཤོར་བ། གཉིད་ཡིར། གཡེལ་མང་། ལུས་འདར། ཀླང་ལག་རྣམས་ཆུང་ཤད་ཏུ་འདོད། རང་བཞིན་གྱིས་ཆོག་པ་བ། དཔྱི་ཤིང་ལུས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་བརྒྱངས་པ་ལྟ་བུའི་ན་རྩུག་སྒྲི། ལྟག་པ་དང་། བང་། ལུས་འབྲུལ་བཅས་ལ་ལྟག་པར་རྩུག་སྒྲི། ཆུང་གསང་རྣམས་མནན་ན་ཁ་བྱེ་བ་ལྟར་ན། ལྟོང་སྒྲུག་བྱེད་ཅིང་དགོང་དང་མོ་རེངས་ཀྱི་ལུས་སྒྲུ་སྒྲུ་སྐྱེས་ལ། ཁིང་པ་སྒྲོས་ཤིང་འཁྲོག་པ། ལྟག་པར་རྩུ་དགོང་དང་མོ་རེངས་ཀྱི་ལུས་སྒྲུ་ན་བ་བཅས་སྟེ།

[illegible]

ལྷན་བྱངས་བརྟན་པོ་འཕེལ་བྱེད་འཕྲུགས་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

དྲུངས་མ།	འཕེལ	མེ་རྩོད་ཉམས་ཤིང་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་སྟགས་བད་ཀན་འཕེལ་རྟགས་དང་འདྲ།
	བྱད	ཤ་སྒྲིམ། ཁ་ཟས་མིང་པ་དཀའ་བ། སྟགས་པ་རྩུབ་པོར་ཆགས་པ། རྩ་བའི་ནད་ཏུ་སྒྲ་ཆེན་པོ་སྟགས་ཤིང་ལྷན་ལ་མི་བཞེས་པའི་ན་བྱག་ལྟར།
ཁྲག	འཕེལ	གདོང་སྟགས་ལྷན་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྣམས་སུ་འབྱམ་པ་འབྱུང་བའི་མེ་དབལ་དང་། ཁོང་འབྲས། མཚོར་ནད། མཛོ། སྒྲན། ཁྲག་མཁྱིམ་ཀྱི་ནད། མཁྱིམ་པ་མིག་མེར། སོ་སྒྲིལ་སྒྲངས་པའི་ནད་བཅས་འབྱུང་། ལྷན་འབྲལ་བསྐྱོད་དཀའ། མིག་སྒྲིན་དང་། གཅིན། སྟགས་པ་བཅས་མདོག་དམར་པོར་འབྱུར།
ཁྲག	བྱད	ཅ་སྒྲོད་ཅིང་སྒྲོད་པར་འབྱུར། སྟགས་རྩུབ། རེག་བྱ་བེལ་བ་དང་རོ་བརྒྱར་བའི་རིགས་ལ་དད་པ།
ཤྱ	འཕེལ	སྒ་བ་སྒྱེ། ཆེན་བྱ་སྒྱེ། ཤ་རྒྱས་ཤིང་གསོབ་པོར་འབྱུར།
	བྱད	སྒྱ་ཆོགས་རྣམས་བཅག་པ་ལྟར་ན་ཞིང་། ཏུས་པ་ལ་སྟགས་པ་འབྱུར་ཏེ་སྒྲིམ།
ཆོལ	འཕེལ	ལྷན་སེམས་ངལ་བ། ལུ་མ་དང་གསུམ་པའི་ཆོལ་སྒྱེ་སྒྱེ་ཆེར་རྒྱས་པ།
	བྱད	གཞིད་རྒྱུང་། ཤམ་སྒྲིམ། སྟགས་འདོག་སྒྲོ་རྒྱར་འབྱུར།
ཏུས	འཕེལ	ཏུས་ལྟག་དང་སོ་ལྟག་སྒྱེ།
	བྱད	སྒྲ་བྱི། སོ་དང་སེན་སོ་བྱད།
རྒྱང་།	འཕེལ	ལྷན་སྒྱི། མིག་གཤུང་བ་སྒྱེ་མཐོང་ཤུགས་ཞན། ཆོགས་ཁ་སྒྲོམ་པོར་ཆགས།
	བྱད	ཏུས་རྒྱང་གི་སྒྲུབས་སྒྲོང་། མགོ་པོ་འཁོར། མིག་འགྲིལ།
སྒྲ་བ།	འཕེལ	སྒྲ་རྗེལ་འབྱུང་བ་དང་། རོ་རྩ་རྒྱས་ཏེ་བྱད་མེད་ལ་དད་པ།
	བྱད	གསང་ལམ་ནས་སྟག་འབྱུང་། བདེ་བ་ཉམས། འཆོག་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲང་སྒྱེ།
མདདས	བྱད	མདདས་སྟག་སྒྱེ། ལྷན་རིད། ཉམས་རྒྱུང་། སྒྲོ་བ་ཉམས་ནས་མི་དགའ་བ།

དྲི་མ་གསུམ་པོ་འཕེལ་བྱེད་འབྲུགས་པའི་རེའུ་མིག

བཤད	འཕེལ	ལུས་མྱི། ལྟོ་བ་སྒྲོལ། རྒྱ་མ་གཟེར་ཞིང་དཀྱུག་དཀྱུག་ཅེས་པའི་རྒྱ་སྒྲོག
	བྱད	རྒྱ་མའི་ནང་དུ་རྒྱུད་གི་སྒྲ་དང་བཅས་འབྱིལ་བ། སྐབས་འགར་རྒྱུད་ལྱིན་དུ་རྒྱ་ནས་ཆིབ་ལོག་དང་སྤྱིང་ཁ་ན།
གཅིན	འཕེལ	རྒྱ་སོར་ན་བྱག་ཐོན། མ་གཅིས་སེམས་ཞེས་པ་ཡང་ཡང་བཏང་ཡང་མི་བཏང་པར་སེམས་ཏེ། ཡང་ཡང་གཏོང་དགོས་པ།
	བྱད	གཅིན་མདོག་སྒོ་བྱར་དུ་འབྱུར། སྤྱི་བ་སྤྱེ་འབབ་དགལ། ཉུང་བྱར་འབྱུར་བ།
རྒྱལ	འཕེལ	རྒྱལ་ཆེ་བ། དྲི་སྒྲོག་པ་སྤྱི་དྲི་རན་སྒྲིབ། གཡན་པ་སོགས་པགས་ནད་འབྱུང་བ།
	བྱད	པགས་པ་འགས་པ། བ་སྤྱེ་འབྱེད་བ་དང་འབྱི་བ།

དེ་ལྟར་སྒྲིམ་ཆེས་གསོག་ལྡང་སོགས་ནད་སྒྲོང་སྒྲིབ་དང་། འཕེལ་བྱེད་འབྲུགས་གསུམ་སོགས་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནམས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་བྱས་ཏེ། ད་གཟོད་ནད་རིགས་ནམས་ལ་རྒྱུ་དཔག་གི་སྒོ་ནས་བརྟག་ན། སལ་ཆེར་མི་འབྲུལ་བ་རྟོགས་རུས་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་འགལ་བ་མི་སྤྱིད་པའི་ཕྱིར། དྲི་མ་འཕེལ་བ་ལས་དྲི་མ་བྱད་པས་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་སྒྲོབས་ལ་གཞོད་པ་ཆེ། མདངས་ནི་ལུས་སྒྲོག་གི་བཅུད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་རྒྱ་ཆེ་ཆེས་འཕེལ་ཡང་ནད་མིན་ཡང་། མདངས་(免疫力)བྱད་པ་ནི་ཆོ་སྒྲོག་གི་བཅུད་བྱད་པ་ཡིན་པས་དེའི་རྟགས་སྤྱོད་དུ་རེའུ་མིག་དུ་བརྟན་པའི་རྟགས་ནམས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་ལ་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་། བཅུད་ལེན་རྩ་ཆ་རྒྱས་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ། བཞོས་མ་ཐག་པའི་འོ་མ་དྲོས་མོ། ཤ་བཟང་པོ་བཅོས་པའི་ཁུ་བ་སོགས་བསྐྱེན་ནས་མདངས་གསོ་བ་བྱའོ། །

ས་བཅད་ལྡ་བ། བྱད་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལུགས་ཀྱི་ནད་རིགས་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུལ་ལ། རྒྱུ་རྒྱེ་ནས་དབྱེ་བ། རྟེན་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ། རྣམ་པའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་དང་གསུམ་ཡོད་པ་སྤྱི། དང་པོ་རྒྱུ་རྒྱེ་ནས་དབྱེ་བ་ཆོ་འདྲི་ཉེས་པ་དང་། སྒྲིབ་ཀྱི་ལས་དང་། དེ་གཉིས་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས་པ་རྟེན་གྱི་སློང་ནས་དབྱེ་བ་ལ་རྣམས་པ་ལྟ་སྟེ། ༡ སྟེན་པ་ཁོ་ན་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་དེ། ལུ་བའི་ནད་གཉིས། རྟིག་རྒྱགས་ཀྱི་ནད་རྒྱག མོ་མཚན་གྱི་ནད་དགུ་བཅས་སྟོམས་པས་བརྒྱ་བདུན་ཡོད། ༢ བྱད་མེད་ཁོ་ན་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་ནི། མངལ་ནད་ལྟ། མངལ་སྐྱན་གྱི་རིགས་དགུ། མངལ་གྱི་སྲིན་བྱའི་ནད་རིགས་གཉིས། ཚ་ནད་བརྒྱ་རྒྱག་བཅས་བསྟོམས་པས་སོ་གཉིས་དང་། དེའི་སྟེང་རྩ་མོ་ནད་འཕལ་པ་བརྒྱད་བསྐྱན་པས་བཞི་བརྒྱ་ཐམས་པའོ། ༣ བྱིས་པ་ཁོ་ན་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་ནི། སྤ་བ་བརྒྱད། རགས་པ་བརྒྱད། ཞིབ་ཆོགས་བརྒྱད་དེ་བསྟོམས་པས་ཉེར་བཞི། ༤ རྒྱས་པ་ཁོ་ན་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་ནི། འབྱུང་བ་བཞི་ལས་ཀྱབ་པའི་ལྷས་འདི་ཉིད་སྟོབས་འགྲིལ་ཅིང་ཉམས་པའི་ནད་རྣམས་སོ། ༥ ཀྱན་བྱབ་ཐུན་མོང་གི་ནད་ལ་ནད་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལ། (1) ཉེས་པའི་སློང་ནས་དབྱེ་ན། རྒྱང་གི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གཉིས། མཁྱིས་པའི་ནད་རིགས་ཉེར་རྒྱག །བད་ཀན་གྱི་ནད་རིགས་སོ་གསུམ་སྟེ་བསྟོམས་པས་བརྒྱ་དང་གཅིག (2)གཙོ་བོའི་སློང་ནས་དབྱེ་ན་འཕེལ་ཟད་བདུན་ཅུ་ཚ་བཞི་དང་། སྤ་གཉན་གྱི་ནད་རིགས་དགུ་ཚན་གསུམ་སྟེ་ཉེར་བདུན་བཅས་བསྟོམས་པས་བརྒྱ་དང་གཅིག །

འཕེལ་ཟད་བདུན་ཅུ་ཚ་བཞིའི་རེའུ་མིག་རྒྱང་པའི་འཕེལ་ཟད་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་རེའུ་མི

འཕེལ	རྒྱང	འཕེལ	རབ་འཕེལ	མཚོག་འཕེལ
	མཁྱིས་པ	འཕེལ	རབ་འཕེལ	མཚོག་འཕེལ
	བད་ཀན	འཕེལ	རབ་འཕེལ	མཚོག་འཕེལ
ཟད	རྒྱང	ཟད	རབ་ཟད	མཚོག་ཟད
	མཁྱིས་པ	ཟད	རབ་ཟད	མཚོག་ཟད
	བད་ཀན	ཟད	རབ་ཟད	མཚོག་ཟད

ལྟུང་པ་འཕེལ་ཟད་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་རེུ་མིག

མཉམ་རྒྱུ་ འཕེལ	རྒྱུ་མཁྱིམ་ མཉམ་འཕེལ	བད་རྒྱུ་མཉམ་འཕེལ	བད་མཁྱིམ་མཉམ་འཕེལ
མཉམ་རྒྱུ་ཟད	རྒྱུ་མཁྱིམ་ མཉམ་ཟད	བད་རྒྱུ་མཉམ་ཟད	བད་མཁྱིམ་མཉམ་ཟད
འཕེལ	རྒྱུ	རྒྱུ་རབ་འཕེལ་མཁྱིམ་ ལྟུང་འཕེལ	རྒྱུ་རབ་འཕེལ་བད་ཀན་ལྟུང་འཕེལ
	མཁྱིམ	མཁྱིམ་རབ་འཕེལ་བད་ ཀན་ལྟུང་འཕེལ	མཁྱིམ་རབ་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་འཕེལ
	བད	བད་རབ་འཕེལ་རྒྱུ་ ལྟུང་འཕེལ	བད་རབ་འཕེལ་མཁྱིམ་ལྟུང་འཕེལ
ཟད	རྒྱུ	རྒྱུ་རབ་ཟད་མཁྱིམ་ ལྟུང་ཟད	རྒྱུ་རབ་ཟད་བད་ཀན་ལྟུང་ཟད
	མཁྱིམ	མཁྱིམ་རབ་ཟད་བད་ ཀན་ལྟུང་ཟད	མཁྱིམ་རབ་ཟད་རྒྱུ་ལྟུང་ཟད
	བད	བད་རབ་ཟད་རྒྱུ་ལྟུང་ ཟད	བད་རབ་ཟད་མཁྱིམ་ལྟུང་ཟད

འདུས་པའི་འཕེལ་ཟད་ཉེར་དྲུག་གི་རེའུ་མིག

མཚུངས་པར་འཕེལ	རྒྱང་		མཁྲིས་པ	བད་ཀན་
མཚུངས་པར་ཟད་	རྒྱང་		མཁྲིས་པ	བད་ཀན་
འཕེལ	རབ		འབྲིང་	ཐ
	1	རྒྱང་	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་
	2	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་	རྒྱང་
	3	བད་ཀན་	རྒྱང་	མཁྲིས་པ
	4	བད་ཀན་	མཁྲིས་པ་	རྒྱང་
	5	མཁྲིས་པ	རྒྱང་	བད་ཀན་
	6	རྒྱང་	བད་ཀན་	མཁྲིས་པ
ཟད་	རབ		འབྲིང་	ཐ
	1	རྒྱང་	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་
	2	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་	རྒྱང་
	3	བད་ཀན་	རྒྱང་	མཁྲིས་པ
	4	བད་ཀན་	མཁྲིས་པ	རྒྱང་
	5	མཁྲིས་པ་	རྒྱང་	བད་ཀན་
	6	རྒྱང་	བད་ཀན་	མཁྲིས་པ

འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་འདྲིས་པ་བརྩ་གཉིས་ཀྱི་རེའུ་མིག

འབྲུགས་		འཕེལ	ཟད
1	རྒྱང་	མཁྲིས་པ་	བད་ཀན
2	མཁྲིས་པ་	བད་ཀན་	རྒྱང་
3	བད་ཀན་	རྒྱང་	མཁྲིས་པ་
4	བད་ཀན	མཁྲིས་པ་	རྒྱང་
5	མཁྲིས་པ་	རྒྱང་	བད་ཀན
6	རྒྱང་	བད་ཀན	མཁྲིས་པ་
ཟད		འཕེལ	
1	རྒྱང་	མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀན	
2	མཁྲིས་པ་	བད་ཀན་དང་རྒྱང་	
3	བད་ཀན	རྒྱང་དང་མཁྲིས་པ་	
འཕེལ		ཟད	
1	རྒྱང་	མཁྲིས་པ་དང་བད་ཀན	
2	མཁྲིས་པ་	བད་ཀན་དང་རྒྱང་	
3	བད་ཀན	རྒྱང་དང་མཁྲིས་པ་	

འཕེལ་དང་ལྷག་འཕེལ་ཟད་དང་ལྷག་ཟད་ཀྱི་རེའུ་མིག་བཙུ་གཉིས།

འཕེལ	གཉིས་ལྷན་དུ་འཕེལ		གཅིག་ལྷག་པར་འཕེལ
	1	རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ	བད་ཀན
	2	བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ	རྒྱུ
	3	བད་ཀན་དང་རྒྱུ	མཁྲིས་པ
	གཅིག་འཕེལ་བ		གཉིས་ལྷག་པར་འཕེལ་བ
	1	རྒྱུ	བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ
	2	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་དང་རྒྱུ
	3	བད་ཀན	རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ
ཟད	གཉིས་ལྷན་དུ་ཟད		གཅིག་ལྷག་པར་ཟད
	1	རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ	བད་ཀན
	2	བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ	རྒྱུ
	3	བད་ཀན་དང་རྒྱུ	མཁྲིས་པ
	གཅིག་ཟད་པ		གཉིས་ལྷག་པར་ཟད་པ
	1	རྒྱུ	བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ
	2	མཁྲིས་པ	བད་ཀན་དང་རྒྱུ
	3	བད་ཀན	རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ

སྒྲ་གཉེན་གྱི་ནད་ཉེར་བདུན་ལས། དང་པོ་ཁྱུགས་པ་དགུ་ནི། རྒྱུ་གི་གནས་

སུ་མཁྱིམ་པ་ཞུགས་པ་དང་། བད་ཀན་ཞུགས་པ་དང་། གསུམ་ཀ་ཞུགས་པ་དང་། གསུམ། མཁྱིམ་པའི་གནས་སུ་རྒྱུང་བཞུགས་པ། བད་ཀན་ཞུགས་པ། གསུམ་ཀ་ཞུགས་པ་དང་གསུམ། བད་ཀན་གནས་སུ་རྒྱུང་ཞུགས་པ་དང་། མཁྱིམ་པ་ཞུགས་པ། གསུམ་ཀ་ཞུགས་པ་དང་གསུམ་སྟེ། གཅིག་གི་གནས་སུ་གཞན་ཞུགས་པ་དགུའོ། །

གཉིས་པ་ལྷག་པ་དགུ་ནི། དེ་ཡང་རྒྱུང་མ་ཞི་བར་མཁྱིམ་པར་ལྷག་པ་དང་། བད་ཀན་རུ་ལྷག་པ་དང་། དེ་གཉིས་ཀར་ལྷག་པ་གསུམ། མཁྱིམ་པ་མ་ཞི་བར་བད་ཀན་རུ་ལྷག་པ་དང་། རྒྱུང་རུ་ལྷག་པ་དང་། དེ་གཉིས་ཀར་ལྷག་པ་དང་གསུམ། བད་ཀན་མ་ཞི་བར་རྒྱུང་རུ་ལྷག་པ་དང་། མཁྱིམ་པར་ལྷག་པ་དང་། གཉིས་ཀར་ལྷག་པ་དང་གསུམ་སྟེ་མ་ཞི་གཞན་རུ་ལྷག་པ་དགུའོ། །

གསུམ་པ་འདོམས་པ་དགུ་ནི། རྒྱུང་གིས་རང་གནས་བཟུང་ནས་བད་མཁྱིམ་གཉིས་དང་འཐབ་པ། རྒྱུང་གིས་མཁྱིམ་ནད་འཕྲོག་ནས་བད་ཀན་དང་འཐབ་པ། རྒྱུང་གིས་བད་ཀན་གྱི་གནས་འཕྲོག་ནས། མཁྱིམ་པ་དང་འཐབ་པ་གསུམ། ། མཁྱིམ་པས་རང་གནས་བཟུང་ནས་བད་རྒྱུང་གཉིས་དང་འཐབ་པ། མཁྱིམ་པས་རྒྱུང་གནས་འཕྲོག་ནས་བད་ཀན་དང་འཐབ་པ། མཁྱིམ་པས་བཀ་ཀན་གྱི་གནས་འཕྲོག་ནས་རྒྱུང་དང་འཐབ་པ་གསུམ། ། བད་ཀན་གྱིས་རང་གནས་བཟུང་ནས་རྒྱུང་མཁྱིམ་གཉིས་དང་འཐབ་པ། བད་ཀན་གྱི་རྒྱུང་གནས་འཕྲོག་ནས་མཁྱིམ་པ་དང་འཐབ་པ། བད་ཀན་གྱིས་མཁྱིམ་པའི་གནས་འཕྲོག་ནས་རྒྱུང་དང་འཐབ་པ་གསུམ་སྟེ་འདོམས་པའི་དགུ་སྟེ་བསྟོམས་པས་སྒྲ་གཉིད་གྱི་གནས་ཉེར་བདུན་ནོ། །

(3) ཀུན་ཁྱབ་ཐུན་མོང་ནད་གྱི་ཁྱེ་བྲག །གནས་གྱི་སྒྲོ་ནས་དཔྱེ་ན། སྤྱིར་ལུས་གྱི་ནད་དང་ (Physical illnesses) སེམས་གྱི་ནད་ (Mental illnesses) དེ་ནཱ་གཉིས་སུ་དཔྱེ་ཡོད་ཅིང་། དེའང་ལུས་གྱི་སྒྲོ་ན་གནས་པའི་ནད་རིགས་བཙུ་བརྒྱད། ལུས་སྒྲོ་ན་གནས་པ་ལྟ། ལུས་གྱི་སྤྱི་ན་གནས་པ་བརྒྱ་དགུ། ལུས་གྱི་ནད་ན་གནས་པ་ཉི་ཤུ། སྤྱི་ནད་ཀུན་ཁྱབ་གྱི་ནད་རིགས་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་བཙུ་བསྟོམས་པས་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགུ་ལ། སེམས་གྱི་ནད་རིགས་གཉིས་བརྒྱན་པས་བརྒྱ་དང་གཅིག་གོ།

(4) ཀུན་ཁྱབ་ཐུན་མོང་ནད་གྱི་ཁྱེ་བྲག །རིགས་གྱི་སྒྲོ་ནས་དཔྱེ་ན། ཁོང་

ནད་ཞི་བརྒྱད། མ་རིགས་བཙུ་ལ། ཚ་བའི་ནད་རིགས་བཙུ་དགྲ། མོར་བུའི་ནད་
 རིགས་བཙུ་དགྲ་བཅས་བསྐྱམས་པས་བརྒྱ་དང་གཅིག་སྟེ། དེ་ལྟར་ཉིས་པ། གཙོ་
 བོ། གནས་དང་། རིགས་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཞི་པོ་བསྐྱམས་པས་བཞི་བརྒྱ་དང་
 བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་དེ་ལ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་བཞི་ཟེར། འོ་ན་སྤྱི་མ་རྒྱུད་
 ལས། རྒྱས་པར་སྤྱེ་ན་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། ཅིས་པ་དེ་རི་ལྟར་བསྐྱམས་ཞེ་ན།
 འབྲེལ་པ་སྟོང་པ་འགའ་ཞིག་དང་། བོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་རྣམས་ཀྱི་རག་སྒྲིག་རྩ་གོང་
 གསལ་ཉིས་པ་དང་། གཙོ་བོ། གནས། རིགས་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་པོ་བསྐྱམས་
 པས་བཞི་བརྒྱ་དང་བཞི་པོ་རེ་རེ་ལའང་། གཞན་དབང་སྟོན་ལས་ཀྱི་ནད་བརྒྱ་
 དང་བཞི། ཀུན་ཅགས་གདོན་ཀྱི་ནད་བརྒྱ་དང་བཞི། ཡོངས་ཀྱབ་ཆེའི་ནད་བརྒྱ་
 དང་བཞི། ལྟར་སྤྲང་འཕལ་ཀྱི་ནད་བརྒྱ་དང་བཞི་རེ་སྤྱུར་བས་བསྐྱམས་པས་ནད་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་གཅིག་སྟོང་རྒྱུ་བརྒྱ་བཙུ་རྒྱུ་རྩ་འགྱུར་བ་འདི་ནི་རིགས་པ་སྟོང་དང་
 ཉིས་བརྒྱའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ནི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་སྤྱོད་ཅམ་ཡང་མ་
 རྟོགས་པའི་སྒྲོན་རྩ་ཟད་དོ། །

བཙས་བུའི་ནད་ཡིན་ན་ནད་གང་དེའི་མིང་དང་། རོ་བོ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་དང་།
 འབྱུང་བའི་གནས། ནད་ཅགས་བཅས་གསལ་པོ་ཡོད་དགོས། ཀུན་བཏགས།
 གཞན་དབང་། ཡོངས་ཀྱབ་ཅིས་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ཐ་
 རྟེན་ཅིག་ཡིན་སྟབས་བཙས་བུའི་ནད་ཡིན་པ་ཤེས་སྟེ། དེས་ན་མན་ངག་རྒྱུད་རྩ་
 བཟླ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱའི་རེའུ་འོག་རྩ་བཟླ་བ་རྟོ། །

རྣམ་པའི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་དཔག་རྩ་མེད་པ་སྟེ། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

རྣམ་པའི་སྒྲོ་ནས་དཔལ་རྩ་མེད་པར་དབྱེ།

ཉིས་པ་གཞོད་བྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ། །

རྒྱང་པ་ལྟན་འདུས་རྩ་མའི་རིགས་འབྱུང་བས། །

གྲངས་དང་མིང་གི་ངེས་བཟླ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །

འོན་ཀྱང་ཉིས་པ་གསུམ་ལས་ནད་མི་འདལ། །

གཞོད་བྱ་བཙུ་ལས་ནད་ཀྱི་གནས་མི་འདལ། །

དཔེར་ན་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡིས་གར་འཕུར་ཡང་། །

རྣམ་མཁའི་མཐོངས་ལས་འཕུར་ས་མེད་པ་བཞིན། །

བད་ཀན་གང་ལ་ཁྲག་མཁྱིམ་ཆ་བས་ན། །

རུ་མར་ཕྱེ་ཡང་ཆ་གང་གཉིས་སུ་འདུས། །

ཞེས་རྒྱུ་ལ། མཁྱིམ་པ་ལ། བད་ཀན་ལ། ལུས་བྱུངས་བདུན། སྤི་མ་གསུམ་
བཅས་གནོད་བྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་པོ་ལ། རྒྱུ་ལྡན་འདུས་གསུམ་དང་། སྤྱི་གཉན་
སྟགས་རེ་རེ་བཞིན་སྒྱུར་ཞིང་དབྱེ་ན་ནད་རིགས་མི་འབྲང་རུ་མ་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་
ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་རུ་མིང་གི་ངེས་པ་འདི་དང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་སྟུག་ཀྱང་
སྟོན་མི་རུས་སོ། འདི་ལ་རིགས་ལམ་དང་སྒྱུར་ནས་དབྱེ་ན་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གངས་
མེད་པ་སྟེ་གངས་གནས་དུག་ཅུའི་བར་དུ། དབྱེ་བ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དུ་སྦྱེས་
འདུག །

སྒྲུལ་པ།

མི་ཡི་ལུས་རྟེན་གྲུབ་པའི་གོ་རིམ་དང་།

ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཆོས་ཉིད་རྣམས། །

རྟོགས་བྱེད་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་རིགས་པ་འདི། །

གངས་ཅན་ཆན་པོའི་སྒྲོ་ལས་འབྱུང་བར་གྲགས། །

རྒྱུ་བ་བརྟེན་ཆོས་ལ་བཅོལ་བའི་ཆེ་མདོག་དང་། །

ལྷུངས་ལྷུང་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་བཅའ་འདོད་གཉིས། །

མེད་པའི་ཉམ་རྒྱུང་ཁ་ཡི་བདེན་གཏམ་འདི། །

རང་རེའི་མེས་པོས་བསགས་པའི་སྦྱིང་ནོར་ལགས། །

ཆན་པོ་ཟུ་རྒྱུགས་ཅན་གྱི་བཀའ་བཀྱོན་འམ། །

གཞོན་ནུ་རིགས་སྟོབས་ཅན་གྱི་བསྐྱགས་བརྗོད་སྟགས། །

སྟོད་དང་སྦྱང་པའི་གནས་གང་མ་ངེས་པའི། །

རྣམ་བཤད་འདི་ཉིད་སྟག་པའི་བསམ་པས་བྱིས། །

འདི་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་ཆོགས་རི་སྟོད་པ། །

ལུས་ཅན་འགྲོ་བའི་སྟག་བསྐལ་མཐར་བྱེད་ཅིང་། །

ལུས་སེམས་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད་འབྱུར་ནས། །

མཐར་ཐུག་གཏན་བདེ་རྟེན་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་སྐད་རིགས་དུ་མའི་སྟོན་ནས་ལྷུང་རིགས་ཀྱི་ལྷགས་འདབ་ཡངས་

བོར་བསྐྱོད་པའི་པརྟི་ཏ་ཆེན་པོ། རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ནལ་འབྱོར་པ་སྐྱོང་ཆེན་
 རོལ་པའི་དོ་རྩེའམ། ཆོས་རྒྱལ་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་མཆོག་གིས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
 རིག་པ་ལ་སྐྱོབ་སྐྱོང་གནང་པའི་ལས་དང་པོ་པ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ། གསོ་རིག་རྒྱུད་
 བཞི་ལ་ཁུངས་བཅོལ་ཁིང་དེར་དུས་ཀྱི་ཁ་སྐད་ལྟར་གོ་བདེ་བའི་ཆོག་སྐྱོར་ཐོག་ཏུ་
 བཀའ་བའི་གསོ་རིག་གི་བསྐྱབ་གཞི་ཞིག་འབྲི་དགོས་པའི། བཀའ་ལྟངས་ལ་བརྟེན་
 བློ། མགོན་པོ་གང་གི་སྐྱོབ་འབངས་ཀྱི་གཤམ་མཐར་ཚུད་པའི་དུས་ཀྱི་མ་མར་ཤར་
 དཔའ་སྐྱངས་པའི་སྒྲན་གཤམ་འཛིན་པ། རྒྱལ་ཁབ་པ་ཐུབ་བསྟན་སྟན་ཆོགས་
 ཞེས་འབོད་པ་དེས། རུབ་སྐྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཨི་ཌ་ལིའི་ཡུལ་དབྱུས་རི་བོ་
 ཨ་མུ་ཏའི་ཞོལ་མེ་རི་སྐར་རྫོགས་ཆེན་འདུས་སྡེའི་ནང་དུ། རབ་བྱུང་བཙུ་བདུན་
 པའི་ས་ལྷག་ལྔ་བ་དང་པོའི་ཆོས་ཉེར་ལྷ་མཁའ་འགོ་འདུས་པའི་དུས་བཟང་ཉིན།
 སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོའི་ཟླ་༣པའི་༢༥ཉིན། ཡོངས་སུ་གྲུབ་པས་ལུས་ཅན་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

མཚོད་བརྗོད།

བསེལ་ལྷན་ར་བ་དཀར་པོས་བསྐྱར་བའི་དབུས། །
 གྲི་ལྷན་སྐྱན་གྱིས་མཛོས་པའི་སྦྱིད་ཚལ་ན། །
 གསེང་གི་སྒྲ་དབྱངས་སྒྲོགས་པའི་མཁས་དབང་ཆུང་ས། །
 བཀའ་དྲིན་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་གཞུང་བར་དཀའ། །

ཆོན་གྱིས་མ་བྱུག་ཆུ་སྦྱིས་རང་མདངས་བཀྲ། །
 བྱིད་པོས་མ་བཅོས་འབྲས་བུ་སྒྲ་ཆོགས་དབྱིབས། །
 ཆེད་དུ་མ་བཅུགས་ལྷོན་ཤིང་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
 བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདི་སྐྱན་གྱི་བང་མཚོད་དངོས། །

སྐྱན་གྱི་རུས་པ་འབྱུང་བཞིའི་རྣམ་གྱིས་སྦྱིད། །
 བྱད་ཀྱི་བྱུག་རུ་འབྱུང་བཞིའི་རྣམ་གྱིས་བཅོམ། །
 ཡུས་ཀྱི་བྱུངས་སྒྲོབས་འབྱུང་བཞིའི་རྣམ་གྱིས་གསོ། །
 ཐམས་ཅད་བྱིད་པོ་འབྱུང་བ་བཞི་ཡི་རྣམ། །

རྒྱ་གར་མཁས་པའི་སྒོ་ལ་མ་ཤར་ཞིང་། །
 རྒྱ་ནག་གྲུང་པོའི་རིག་པས་མ་རྟོགས་པའི། །
 གསེང་བྱིད་འབྱུང་བ་བཞི་ཡི་རིག་པ་འདི། །
 ཡར་ལུང་གཙང་པོའི་རྒྱད་དུ་རྟེན་པར་གྲགས། །

གདོད་མའི་བྱ་སྒྲིལ་རྟེན་པའི་སྐྱན་རྣམས་དང་། །
 གནའ་རབས་བོད་མིས་རྟོགས་པའི་རིག་ལམ་གཉིས། །
 གཅིག་དུ་འདྲེས་པའི་གསེང་གི་རྒྱ་པོའི་རྒྱན། །
 དེང་རབས་ཆོན་རིག་རྒྱ་མཚོའི་ཁུངས་སུ་འོས། །

ལེའུ་བཙུ་གཅིག་པ།

ཟས་དང་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་སྒོར་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། ཟས་དང་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན་བྱང་ཆུ་ལ།

ཟས་དང་སྒྲན་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རང་རྩ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅང་། ཐམས་ཅད་ལ་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་སོ་སོའི་རྒྱས་པ་དང་ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་ཆས་སུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེའང་ཟས་སྒྲན་གྱི་རྒྱས་པ་ལ་མདོར་བསྟུས་ན་རྩེ་རྒྱས་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱི་རྒྱས་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་དེ་ལས་དང་པོ་རྩེ་རྒྱས་པ་ནི་འབྱུང་བ་གཉིས་གཉིས་འདུས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེས་ན་རྩེ་མི་འདྲ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེ་དག་གི་རྩེ་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་འཕམ་ལྷ་པོ་སོ་ན་རེས་པ་ཡིན།

དེའང་གང་ལྟ་ཞེ་ན། ཟས་སྒྲན་ཡིན་ནོ་ཅོག་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྒྱལ་རྩལ་རྣམས་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། འབྱུང་བ་ས་རྒྱལ་གྱིས་དངོས་པོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་བསྐྱེད་པའི་གཞི་བྱེད། རྒྱལ་གྱིས་རྒྱན་ཞིང་འདུས་པར་བྱེད། མི་རྒྱལ་གྱིས་དྲོ་ཞིང་སྒྲིན་པར་བྱེད། རྒྱང་རྒྱལ་གྱིས་གཡོ་ཞིང་བསྐྱོད་དེ་འཕེལ་བར་བྱེད་དོ། བཅ་མཁའ་སྟེ་སྟོང་པའི་ཆས་ནི་དངོས་པོ་སྟེ་བ་ལ་གོ་འབྱེད་པར་བྱེད་དོ། སྒྱིར་ནམ་མཁའ་སྟེ་སྟོང་པ་ནི་འབྱུང་བའི་རྒྱལ་མིན་ཀྱང་། དངོས་པོ་ཞིག་གསར་དུ་སྐྱེ་བ་ལ། བཅ་མཁའ་སྟོང་པའི་ཆ་མེད་ན་སྐྱེ་ཞིང་འཕེལ་བའི་གོ་སྐབས་མེད་པས་དེ་ཡིས་སྐྱེན་གྱིས། སྐབས་འདིར་བཅ་མཁའ་སྟོང་པ་ཡང་དངོས་པོ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་སྐྱེན་གྱི་གྲལ་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ཟས་སྒྲན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་རྒྱ་སྐྱེན་འབྱུང་བ་བཞི་འཕམ་ལྷ་པོས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱལ་མཚུངས་ཀྱང་། ས་བོན་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་འབྱུང་བ་ཕན་ཚུན་ཤས་ཆེ་རྒྱུད་གི་དབང་གིས་རོ་གཅིག་སོ་ན་མ་ཡིན་པ་ཅ་བའི་རོ་རྒྱག་ལ་སོགས་པའི། རྩེ་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་འདི་དག་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ།

《བཤད་རྒྱུད་》ལས། ས་རྒྱ་མེ་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱ་དང་རྒྱུད་། ཁེ་རྒྱུད་ས་རྒྱུད་གཉིས་གྱིས་རོ་རྒྱག་སྐྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྱུང་བ་ས་དང་རྒྱ་ཤས་ཆེ་བ་ལས་

རྩ་མཐུང་བ། མེ་དང་ས་ཤུལ་ཆེ་བ་ལས་རྩ་མཐུང་བ། རྩ་དང་མེ་ཤུལ་ཆེ་བ་ལས་
རྩ་ལན་ཆེ་བ། རྩ་དང་རྩ་དང་ཤུལ་ཆེ་བ་ལས་རྩ་ཁ་བ། མེ་དང་རྩ་དང་ཤུལ་ཆེ་བ་
ལས་རྩ་ཆེ་བ། ས་དང་རྩ་དང་ཤུལ་ཆེ་བ་ལས་རྩ་བསྐྱ་བ་སྟེ། འབྱུང་བ་གཉིས་
གཉིས་ཤུལ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་རྩ་དུག་པོ་དེ་དག་སོ་སོར་བྱུང་ངོ་། །

དེ་ལྟར་འབྱུང་བ་སོ་སོའི་ཡོན་ཏན་དང་བྱེད་ལས་ནི། ༡ ས་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན།
མྱི་བ། བརྟན་བ། རུལ་བ། འཇམ་བ། རྩམ་བ། སྐམ་བ་བཅས་སོ། །ས་སྒྲན་གྱི་
ལས་ནི། ལུས་བྱངས་ནམས་མཁྱེད་པར་^༡ བྱེད་པ་དང་། ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ།
དབང་པོའི་རྒྱས་པ་ནམས་མི་འཁོར་བ་གཅིག་ཏུ་རྩུད་པར། རྩ་གི་ནད་སེལ་བ་
བཅས་གྱི་ལས་བྱེད་དོ། ༢ རྩ་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན། སྒྲ་བ། བསེལ་བ། མྱི་བ། རུལ་
བ། རྩམ་བ། འཇམ་བ། བརྟན་པ་བཅས་སོ། །རྩ་སྒྲན་གྱི་ལས་ནི། ལུས་བྱངས་
ནམས་བརྟན་པ་བྱེད་པ་དང་། འཇམ་པ་བྱེད་པ། སྟོགས་གཅིག་ཏུ་རྩུད་པར་
བྱེད་པ། བསེལ་ནད་སེལ་བར་བཅས་གྱི་ལས་བྱེད་དོ། ༣ མེ་སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན།
ཆེ་བ། རྩ་བ། སྐམ་བ། རྩམ་བ། ཡང་བ། རྩམ་བ། གཡོ་བ་བཅས་སོ། །མེ་
སྒྲན་གྱི་ལས་ནི། མེ་རྩྭ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་བྱངས་སྒྲིན་པ། པགས་པའི་མདོག་
གསལ་བར་བྱེད་པ། བད་ཀན་གྱི་ནད་སེལ་བ་བཅས་གྱི་ལས་བྱེད་དོ། ༤ རྩ་
སྒྲན་གྱི་ཡོན་ཏན། ཡང་བ། གཡོ་བ། གྲང་བ། རྩམ་བ། རྩུབ་བ། སྐམ་པ་བཅས་
སོ། །རྩ་སྒྲན་གྱི་ལས་ནི། ལུས་སྒྲ་བ་བྱེད་པ་དང་། འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ།
དྲངས་མ་ལ་སོགས་པ་ལུས་ལ་བྱུང་བ། བད་མཁྱིམ་ལྟན་པའི་ནད་སེལ་བ་བཅས་
གྱི་ལས་བྱེད་དོ། ༥ བུ་མ་མཁའ་སྟེ་སྟོང་པའི་ཆ་ནི་འབྱུང་བཞིས་བསྐྱེད་པའི་སྒྲན་
ཀྱན་ལ་རིས་སུ་མ་ཆད་པར་བྱུང་བ་དེའི་ཡོན་ཏན་ནི། སྟོང་ཆ་དེ་ཡོན་པ་དང་།
བྱེད་ལས་ནི་ཡང་བའི་གོ་འབྱེད་པ་དང་འདུས་པའི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

རྩ་རྒྱ་ཆེས་ཡོན་ཏན་བཅས་གྱི་རེའུ་མིག

1

རྩ་དུག	མཐུང་བ	སྒྲན་བ	ལན་ཆེ	ཁ་བ	ཆེ་བ	བསྐྱ་བ
--------	--------	--------	-------	-----	------	--------

¹ མཁྱེད་པ་ནི་སྐྱུ་ཀ་ལྷགས་པའི་དོན།

2

ཁྱ་རྒྱུ་གསུམ	མངར་བ	སྒྲུར་བ	ཁ་བ
--------------	-------	---------	-----

3

རྒྱལ་པ་བརྒྱད	མྱི	སྒྲུམ	བསིལ	རྒྱལ	ཡང	རྒྱབ	ཚ	ཚྭ
--------------	-----	-------	------	------	----	------	---	----

4

ཡོན་ཏན་ བཙུ་བརྒྱད	ཁྱད་གཞི	མྱི	སྒྲུམ	བསིལ	རྒྱལ	ཡང	རྒྱབ	ཚ	ཚྭ
	ཁྱད་ཚུལ	བརྒྱན	འཇམ	གྲང	མཉེན	གཡོ	སྐལ། རྒྱ	དྲ	ལྷ

འབྱུང་བཞིའི་ཡོན་ཏན་དང་སོ་སོའི་གྲངས་ཚད་བཅས་ཀྱི་རེའུ་མིག

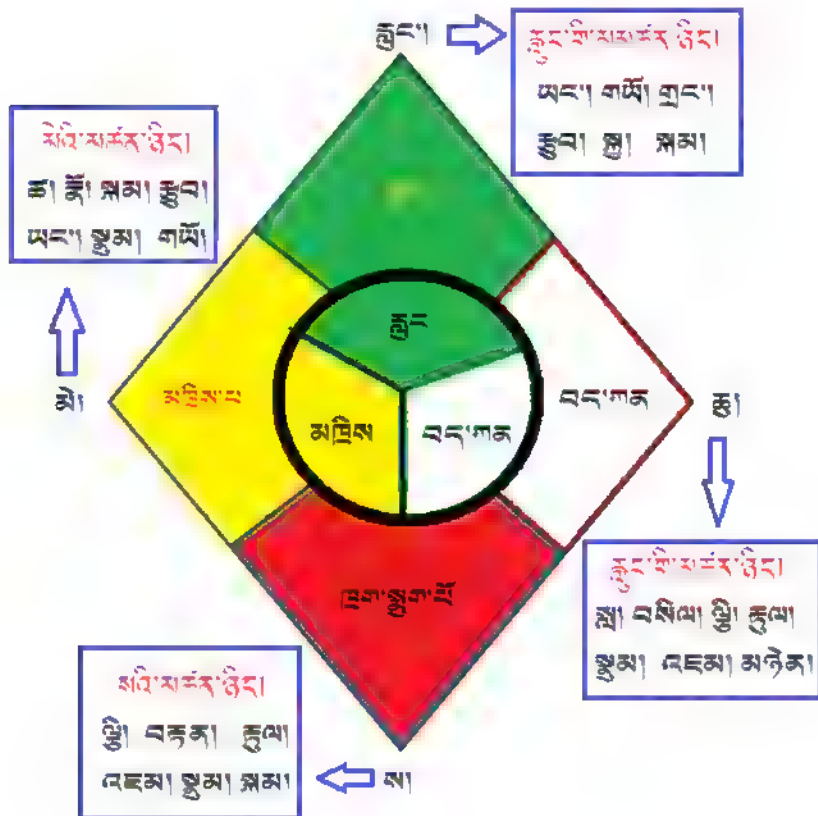
འབྱུང་བ་བཞི	ས	རྒྱ	མེ	རྒྱང
ཡོན་ཏན་ བཙུ་བརྒྱད།	འཇྱི	ལྷ་སྒྲུ	ལྷ་ཚ	འཇྱང
	ལ་བརྒྱན	འཇབསིལ	འཇྱྭ	ལ་གཡོ
	རྒྱལ	འཇྱི	ལྷ་སྐལ	ལྷ་གྲང
	ལ་འཇམ	རྒྱལ	རྒྱལ	ལྷ་རྒྱབ
	ལྷ་སྐལ	ལྷ་སྐལ	ལ་ཡང	ལྷ་རྒྱ
	ལྷ་སྐལ	ལ་འཇམ	ལྷ་སྐལ	ལྷ་སྐལ
		ལ་མཉེན	ལ་གཡོ	

ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུའི་རེའི་མིག

རྒྱང་།	རྒྱབ	ཡང	གྲང	ལྷ	ལྷ	གཡོ	
མཁྱིམ་པ	སྒྲུམ	ཚྭ	ཚ	ཡང	དྲི་མནལ	འཇྱུ	གཤེར་བ
བད་ཀན	སྒྲུམ	བསིལ	མྱི	རྒྱལ	འཇམ	བརྒྱན	འབྱུར་བག

སྐྱེ་བའི་ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་གྱིས་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་འཛམ་མཆོད་ཀྱི་འཕྲི་མེད་མིག

ལྷན་ནད།	ལྷན་	ཡང་	གང་	མ་	མ་	གཡོ་	
ལྷན་སྐྱེ་	འཇམ་	ལྷན་	ལྷན་	ལྷན་	ལྷན་	བཅུན་	
མཁའ་ནད་	ལྷན་	ལྷན་	ལྷན་	ཡང་	ལྷན་མཁའ་	འཇམ་	གཡོ་
མཁའ་སྐྱེ་	ལྷན་	ལྷན་	ཡང་	ལྷན་	ལྷན་	ལྷན་	ལྷན་
བད་ཀན་ནད་	ལྷན་	ཡང་	ལྷན་	ལྷན་	བཅུན་	འཇམ་	འཇམ་ཡང་
བད་སྐྱེ་	ལྷན་	ལྷན་	ཡང་	ལྷན་	གཡོ་	ལྷན་	ལྷན་



འབྲུག་པད་དཀར་ལྷགས་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྩུ་བརྩུན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་
མཚན་གཞིའི་དཔེར་བཞིན་བཅས་གྱི་རེའུ་མིག་

རྒྱུ་ནད་ རིགས་	ནད་གྱི་རྩ་	ཡོན་ཏན་	གཞེན་པོའི་སྒྲུབ་གྱི་མཚན་གཞི་དཔེར་བཞིན།
	རྩལ་པ	འཇམ་པ	སྤྱི་ཤིང་། ཀར་ཀ་རི། འབྲས་ཐུག་ ཡོས་ཐུག་
	ཡང་བ	ཕྱི་བ།	ཁ་ཅ་མ། སུ་རམ། རུས་སྤྱིང་། ཟན་སྒྲུབ་ཚོད་མ།
	གང་བ	རྩོ་བ།	ཟླ་ཚོད། རྩུག་གོག་གི་ཚོད་མ། རྩུག་ཤ
	ཐ་བ། ཐུ་བ	རྩུམ་པ།	མར། འབྲུ་མར། ཀར་མར། ཚིལ།
	གཡོ་བ	བརྟན་པ	རྩ་ཏི། སྒོག་སྒྱ། ལ་ཐུག་
མཁྱིམ་ པའི་ནད་ རིགས་	རྩུམ་	རྩུ་	ཕྱི་ཐུག་རྩོར་མེད། རྩ་ཐུག་ ཚམ་སྒྱ། རྩ་ཐོག་
	རྩོ་བ	རྩུལ་བ	རྩ་ཁོང་། རྩུ་ཐུལ། མོ་དོར། པོར་དཀར། པོར་དམར།
	ཆ་བ	བསེལ་བ	ག་ཐུར། ཅན་དན་དཀར་དམར། གི་མང་། ཏིག་ཏ། རྩོང་ལེན།
	ཡང་བ	མཁྱེན་པ	མར་གསར། རྩུ་གང་། ར། པའི་ཞོ་དར། རྩུ་བ། རྩུར་ཚོད།
	རྩི་མནམ་པ	སྒྲ་བ	བཤལ་སྒྲུབ་གྱི་རིགས་རྩུམས་སོ།
	འབྲུ་གཤེར	སྒྲམ་	འབྲུ་བརྩུད་ཐམས་ཅད་དོ།
བད་ཀན་ ནད་རིགས་	རྩུམ་པ	རྩུ་བ	སྒྲུབ་མ། སྒྲུབ་རྩུང་། ཅོང་ཞི།
	བསེལ་	ཆ་	ན་ལེ་ཤམ། ཅི་ཏ་ཀའ་སྒྲ། བ་སྒྲ། ཤིང་ཀུན།
	ཕྱི་བ	ཡང་བ	གཡེར་མ། གསར་ཡོས། ཐུག་པ། རྩུ་སྒོལ།
བད་ཀན་ ནད་རིགས་	རྩུལ་བ	རྩོ་བ	རྩུ་མ། ཆང་། པོར་ར་ནག་པོ། སྒོ་ཆ་བ་གསུམ།
	འཇམ། འབྲུར།	རྩུབ་པ།	སྒྲར་ཐུ། ཅོང་ཞི་ཚོད་རྩུལ། ཉ་ཤ། ཐག་ཤ།
	བརྟན་པ	གཡོ་བ	རྩུག་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་དོ།

མདོར་ན། རྒྱུང་སེལ་བའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ལ་འཇམ་མེད་ཀྱི་སྒྲུབ་བཞི་མེད་མི་སྲིད།
 མཁྱིམ་པ་སེལ་བའི་སྒྲུབ་ལ་བསེལ་རྒྱལ་གྱི་བ་མེད་མི་སྲིད། སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཉིས་རྒྱུ་
 དང་བསྒྲུབ་ཏེ་གར་དགོས་སྒྲུབ་པའོ། །བད་ཀན་སེལ་བའི་སྒྲུབ་ལ་ཆོ་རྒྱལ་ལྷ་
 རྒྱུ་བ་ལྷ་མེད་མི་སྲིད། གཡོ་བ་ནད་དང་བསྒྲུབ་དགོས། ཟས་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་རོ་
 རྒྱུ་མས་ནི་འབྱུང་བ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། འབྱུང་བ་རྒྱུ་མས་ནི་རང་རང་གི་
 རྒྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་གོང་གསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མས་དང་ལྷན་པས། སོ་སོའི་
 རྒྱུ་མིན་གྱི་བྱེད་ལས་ཅན་ཁོ་ན་ཡིན་པས། དེ་བས་ན་སྒྲུབ་དངོས་ཡིན་པ་རྒྱུ་མས་
 དང་། སྒྲུབ་དངོས་མིན་པའི་བཅའ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་མས་ཀྱང་རྣམས་གཞན་
 དང་ཕན་ཚུན་སྒྱུར་བ་དང་ལས་སྒྲོན་བྱས་པའི་དབང་གིས་སྒྲུབ་རྒྱུ་འགྱུར་བ་དེའི་
 རྒྱུར། ས་སྤྱིང་འདིར་སྒྲུབ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །
 དཔེར་ན། 《བཤད་རྒྱུད་》རྒྱུ་པ་རྒྱུང་སེལ་རྒྱུ། གསེར་གྱིས་ཆོ་སྲིད་ཀས་སྒྲུབ་
 དབྱིག་རྒྱུ་སེལ། །དེའུ་ལ་གྱིས་རྒྱུ་སེར་ནད་དང་རྒྱུ་ཁྲག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་
 རྒྱུ་མས་བརྒྱུད་ཁམས་བརྒྱུད་པོའི་རྒྱུ་པ་བཤད་པ་དེ་དག་ནི། རྒྱུ་འདོན་ལས་
 རྒྱུ་མས་བྱས་ཟིན་པའི་དངོས་པོ་རྒྱུ་མས་ལ་ཟེར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་པོད་སྒྲུབ་ཀྱི་
 རིག་གཞུང་དག་ན་གསེར་དེའུ་ལ་ལ་སོགས་པའི། གཏེར་རྣམས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་དག་
 ལ་ལྷེ་འབྱིག་གི་རྒྱུ་དང་། གཡའ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་མིའི་ལུས་སྒྲིག་ལ་གཞོན་པའི་
 རྒྱུ་རིགས་རང་བྱུང་རྒྱུ་གནས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།
 ཡིན་ནའང་དེ་དག་རྒྱུ་འདོན་གྱི་ལས་སྒྲོན་བྱས་པའི་རྣམས་སྒྲུ་རྒྱུ་པ་སྒྲུ་ལ་རྒྱུ་
 བའི་སྒྲུབ་མཆོག་ཅིག་རྒྱུ་འགྱུར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། རྒྱུ་པོད་སྒྲུབ་
 ཀྱི་གཞུང་རྒྱུ་དེའུ་ལ་རྒྱུ་ཡང་། མིའི་ལུས་སྒྲིག་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་
 རྒྱུ་རིགས་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའུ་ལ་
 རྒྱུ་བཅོ་བརྒྱ་སོགས་ཀྱི་ལས་སྒྲོན་གྱི་ལས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས། རྒྱུ་འདོན་ཡོངས་སྒྲུ་
 རྒྱུ་རྣམས་དེ་ཉིད་ངོ་པོ་དང་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀར་གནས་འགྱུར་ཏེ། ལུས་བཅུད་
 གསོ་བའི་སྒྲུབ་མཆོག་རྒྱུ་འགྱུར་པ་ཞིག་རྒྱུ་འགྱུར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ངོ་
 པོ་གནས་འགྱུར་བ་ནི། འབྱུང་བ་བཞིའི་ནང་ནས་ས་རྒྱུ་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་
 བའི་ལྷེ་འབྱིག་ལ་སོགས་རྒྱུ་རིགས་དེ་དག་ འབྱུང་བ་མི་རྒྱུང་ཁམས་གྱིས་བཅོམ་
 བས་ལྷེ་བའི་ངོ་པོ་ཡང་བར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་མས་སྒྲུ། དེའུ་ལ་རྒྱུ་བཅོ་བརྒྱ་བྱས་པའི་

བཙེ་ཐལ་དེ་རྒྱུ་ནང་དུ་བཏབས་ཆེ་རྒྱུ་ཁར་སྒྲིབ་བ་ལས་གཏིང་དུ་བྱིང་མི་འགྲོ་
བ་དང་། རྒྱས་པ་གནས་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་དདུལ་ཆུ་ཁ་གང་ཅམ་ཁ་ཅུ་སྒྲིབ་བ་
ཅམ་གྱིས་མིའི་ཆེ་སྒྲིབ་བཙེ་ཐལ་བའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད། བཙེ་ཐལ་དུ་འགྱུར་བ་
དང་ཁོ་གང་ཅམ་བཏུང་བའི་རྒྱས་པས་ཀྱང་ལུས་ཡང་། ཁམས་དྲངས། དབང་
པོ་གསལ། རོ་ཙ་བ་སྒྲིབ་གྱི་རྒྱས་པ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་མངོན་སྲུང་དུ་
ཐོན་པ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་སྒྲིབ་བྱང་ཡོད་པ་འདི་རེད།

དེ་ཡང་ལྷི་རྒྱུ་བསལ་རྒྱལ་ལ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲུབ་གྱི་རྒྱས་པའམ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་
ནི་རང་གི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྒྲིབ་བཙེ་ཐལ་གྱི་ལྷི་ཡང་སྒྲིབ་
ལ་གོ་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། དཔེར་ན། དདུལ་ཆུ་རྒྱུ་མ་གང་དང་སྒྲིབ་བལ་རྒྱུ་མ་
ལྷ་སོ་སོར་ལག་དུ་བཟུང་ན། དདུལ་ཆུ་རྒྱུ་མ་གང་ལ་ལྷི་བའི་ཆོར་བ་ཡོད་ཅིང་།
སྒྲིབ་བལ་རྒྱུ་མ་ལྷ་ལ་ལྷི་བའི་ཆོར་བ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ནི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་
རང་གི་རོ་བོའི་རྒྱས་པའམ་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཞིང་། སྒྲིབ་བཙེ་ཐལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་
རྒྱུ་མ་ལྷ་དེ་རྒྱུ་མ་གང་ལས་ལྷི་བ་སྒྲིབ་མ་དགོས་ཀྱང་། ལག་དུ་བཟུང་ནས་ལྷི་
ཡང་བསྐྱར་ཆེ་དདུལ་ཆུ་རྒྱུ་མ་གང་ལ་ལྷི་བའི་ཆོར་བ་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲིབ་བལ་རྒྱུ་མ་
ལྷ་ལ་ལྷི་བའི་ཆོར་བ་མེད་པར་མངོན་སྲུང་གིས་གྲུབ་པ། དེ་ནི་དངོས་པོའི་རང་
བཞིན་གྱི་རྒྱས་པའམ་ཡོན་ཏན་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་མངོན་བསྐྱས་ན། ས་རྒྱུ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བད་ཀན་གྱང་བའི་ནད་
རིགས་རྣམས་སྒྲིབ་ནས་སྒྲིབ་དུ་ལྷང་བ་དེའི་ཆེ། གྲུབ་དུ་འདྲན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་
རྣམས་ནི་འབྱུང་བ་མེད་དང་རྒྱང་གི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལ། མེ་རྒྱང་གི་
རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆ་བའི་ནད་རིགས་རྣམས་གྲུབ་དུ་འབར་བ་དེ་ཉིད། ལྷར་དུ་
འགྲོ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་རྣམས་ནི་འབྱུང་བ་ས་དང་། རྒྱུ་ཡོན་ཏན་ལས་བྱུང་བ་
དེའི་ཕྱིར། འབྲུ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་པལ་ཆེར་བ་རོ་མངར་བ་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་
མཆན་ཡང་དེ་ཡིན། །

ས་བཙེད་གཉིས་པ། རོ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོས་བསྒྲུབ་པ།

འོ་ན་རོ་དུག་པོ་གང་གང་ཞེ་ན། བཤད་རྒྱུ་ལས། རོ་ནི་མངར་སྒྲུ་ལན་ཆ་
ཁ་ཆ་བསྐྱ། ཁོ་རིམ་བཞིན་དུ་འཆོ་བྱེད་སྒྲིབ་ཆེན་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པར་
སྒྲིབ། རོ་ལ་དབྱེན་མངར་བ་དང་། སྒྲུར་བ། ལན་ཆ་བ། ཁ་བ། བསྐྱ་བ་དུག་

ཏུ་ངེས་ལ། རྒྱུ་ལོན་ཏེ་གྱིད་བར་གིས་རོ་མངར་བ་ལ་སོགས་གོ་རིམ་རི་ལྟ་བ་
 བཞིན་ཏུ། ཁམས་འཆོ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱས་སྟོབས་སྣ་མ་སྣ་མ་རྣམས་ཆེ་བ་ཡིན་ཏེ།
 དཔེར་ན། རོ་རྒྱལ་ལས་མངར་བ་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆེས་ཤོས་ཡིན་ལ།
 བསྐྱ་བ་ནི་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དམན་ཤོས་ཡིན།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། དུས་ཡུན་ཞིག་ཕྱི་དབང་པོ་དང་འབྲུན་པའི་ཆོ་
སྒྲིག་ལྟ་བུ་བློ་བཟང་གི་ཁོང་གིས་ཤིང་པས་ན་རྩོམ་གྱི་ལ། དེ
ཡང་རྣམ་པ་རྒྱ་ལོད་པ་ལས།

༡ རྩོམ་རྩལ་གྱི་ མཐུན་པའི་རྩོམ་པ་ལྟ་བུར་ཅིང་མཐུན་པའི་ཆོ་ཁ་ལ་ཡུན་
རིང་རྒྱ་ཆགས་ཤིང་ཞིམ་པས། ཡང་ཡང་བྱ་བར་འདོད་པའི་སྲིད་པ་རྩེ་བ་བྱེད་
པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ནོ།

༢ རྩུང་པ། རྩུང་པ་གྲས་པའི་ཚེ་སྤྱི་ཞིང་བཞིན་གྱི་ཆ་གས་པལ་ཆེར་
རྩུང་པ་དང་། ཁ་ཚུ་འཇག་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ནོ། །

ཕྱི་རོལ་ན་མེད། ལན་མེད་བཟུངས་པ་ན་མེད་ཁྲིའི་མཆིལ་མ་འདུག་པར་
བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཀོ།

རྩོམ་པ། ལ་བས་ལ་ཡི་དྲི་མ་རྣམས་སྤྱོད་ཁིང་ཡི་ག་ལྟོག་པ་སྟེ་ཁོན་པ་
ལྟོག་པ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ནོ། །

༥ རྩ་ཆ་བཞི། ཆ་བཞི་ཟླ་མ་ཐག་ཁ་ཕྱེ་བཞེད་ཅིང་ཆ་བས་མིག་ནས་མཆི་
མ་འཇག་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ནོ། །

༤ རོ་བསྐྱ་བ། བསྐྱ་བ་ནི་རྩོམ་པ་དང་སྒྲེ་དང་རྒྱན་པ་ལྟན་རིང་དུ་ཆགས་ཞིང་
སྐྱ་བས་རྒྱ་བ་རྒྱུ་ཅན་ནོ། འདི་འོ་ཁོ་བ་ལ་ཁ་རམ་ཡང་ཟེར།

[illegible]

གཅིག་ | རྒྱུང་པའི་རོ་བཤེད་པ།

༡ རོ་མངར་བའི་སྒྲུབ་ཆོལ། ཤིང་མངར། རྒྱུ་ལྷུ་མ། རྩ་གང། གུར་གུམ།
 འོང་ག། ར་མཉེ། ཉེ་ཤིང། ལྷ་བ། ཀ་ར། ལུ་རམ། རྩང། ཤ། མར་ལ་སོགས་
 བ་རྒྱམས་དང་། གཞན་ཡང་རོ་དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་ཆེ་སྒྲིང་ཅིག་ཡོད་པ་གུན་གུང་
 མངར་བའི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆོལ་ཡོད་ནོ།།

༡ རྩོམ་བའི་སྡེ་ཚན། སེ་འབྲུ། ལྷར་བྲུ། བསེ་ཡབ། སྒྱུ་རུ་ར། རྒྱ་ཤུག་གི་
ཆོག་གྲ། ད་ཀྱིག་ རོ། ཆང་། འེ་ཅུབས་རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་དེ་དང་དེ་
འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་བའི་སྒྲུན་སྡེ་ཡིན་ནོ།།

༢ རྩོམ་ཚུའི་སྡེ་ཚན། རྒྱལ་ཚུ། རྒྱ་ཚུ། རྩེ་ཐུང་ཚུ། ར་ཚུ། ལ་རུ་ཚུ།
ཅུབས་རུ་ཚུ། ཟེ་ཚུ། སྤ་ཚུ། མངོ་ཚུ། ཐལ་ཚུ། ཤིང་ཚུ། ཡ་བཟླ་ར། བུལ་རྟོག་
རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལན་ཚུའི་སྒྲུན་
སྡེ་ཡིན་ནོ།།

༣ རྩོམ་བའི་སྡེ་ཚན། བིམ་པ། ཏིག་ཏ། བོང་དཀར། ཉོང་ལེན། གསེར་གྱི་
མེ་རྟོག་ རུག་མོ་ཁུང་། སྤྱ་ཅི། མཁྱིས་པ། རྒྱུར་པ། བ་ཤ་ཀ། བྲག་ཞུན་གྱི་ལྷེ།
རེ་ཀོན་རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་བའི་སྒྲུན་སྡེ་ཡིན་
ནོ།།

༤ རྩོམ་བའི་སྡེ་ཚན། བ་ལེ་ཤམ། བཅའ་སྒྲ། བི་བི་ལིང་། རྩེ་ཏུ་གཤེར།
ཤིང་ཀུན། རྒྱབ་ཀ། རྩེ་ཚུ། དུ་བ། བཅོང་། རྩོག་སྒྱུ་རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་
དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཚ་བའི་སྒྲུན་སྡེ་ཡིན་ནོ།།

༥ རྩོམ་བའི་སྡེ་ཚན། ཅན་དན་དཀར་དམར། ཨ་རུ་ར། བ་རུ་ར།
ཞུལ་ལ་སྒྲོན་པ། ལི་ག་རུར། སྒྲག་ མོན་ཆ་ར། འོམ་བུ་རྣམས་དང་། གཞན་
ཡང་དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་བསྒྲ་བའི་སྒྲུན་སྡེ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས། ལྷན་པའི་རོ་བཤད་པ།

ཅ་བའི་རོ་རྒྱག་སོ་དེ་དག་པན་ཚུན་འདྲེས་པ་ལ་ལྷན་པའི་རོ་ཟེར་ཞིང་། དེ་
ཡང་《བཤད་རྒྱད་》ལས། ག་བྱར་ཚུ་མ་ཅི་ལ་སོགས་པ་ཡི། ལྷན་པའི་རོ་རྣམས་
དེ་ལས་བསྐྱེས་ཏེ་དབྱད། ཅས་པའི་དོན་ནི། དཔེར་ན། ལ་བའི་ལ་བ་ཚ་བ་བསྒྲ་
བ་སྟེ་རོ་བཞི་དང་ལྷན་པའི་ག་བྱར་དང་། སྒྱུར་བའི་མངར་བ་བསྒྲ་བ་གསུམ་
དང་ལྷན་པའི་ཚུ་མ་ཅི་དང་། སོགས་སྒྲས་མངར་སྒྱུར་ལ་གསུམ་ཆང་ལྟ་བུ་རྣམས་
དང་། གཞན་ཡང་རོ་གཉིས་ནས་རྒྱག་གི་བར་ལྷན་པའི་རོ་རྣམས་དང་། དེ་ལས་
མང་བ་ལྷན་པའི་རོ་རྣམས་ནི་རྒྱང་པའི་རོ་དེ་རྣམས་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་དབྱད་
པ་བྱ་ཆོག་གོ།

དེ་ལས་རོ་གཉིས་ལྷན་སོ་རྒྱག་ནི། དཔེར་ན། མངར་བའི་མངར་བ། མངར་

བའི་སྐྱར་བ། མངར་བའི་ལན་ཚྭ། མངར་བའི་ཁ་བ། མངར་བའི་ཚ་བ། མངར་
བའི་བསྐྱར་བ་སྟེ་མངར་བའི་སྟེ་རྒྱག་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་རྩ་རོ་གཞན་ལྟ་སོ་ལའང་
སྐྱར་བས་རྒྱག་རྒྱག་སྟུམ་ཅུ་སོ་རྒྱག་གོ (6×6=36)

རོ་གསུམ་ལྟན་ཉིས་བརྒྱ་བརྒྱ་རྒྱག་ནི། རོ་གསུམ་ལྟན་སོ་རྒྱག་སོ་རེ་རེ་ལའང་
མངར་སྐྱར་ལན་ཚྭ་ཁ་ཚ་བསྐྱར་བ་སྟེ། རྒྱག་སོ་རེ་རེ་བསྐྱར་པས་ཉིས་བརྒྱ་གོ་བརྒྱ་
རྒྱག་གོ། (36×6=216)

རོ་བཞི་ལྟན་གཅིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་གོ་རྒྱག་ནི། རོ་གསུམ་ལྟན་ཉིས་བརྒྱ་བརྒྱ་
རྒྱག་སོ་རེ་རེ་ལའང་བའི་རོ་རྒྱག་སོ་རེ་རེ་བསྐྱར་པས། གཅིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་གོ་
རྒྱག་རྒྱ་འགྱུར་རོ། (216×6=1296)

རོ་ལྟན་ལྟན་བརྒྱ་སྟོང་བརྒྱ་བརྒྱ་དོན་རྒྱག་ནི། རོ་བཞི་ལྟན་ཅན་ཆིག་སྟོང་
ཉིས་བརྒྱ་གོ་རྒྱག་སོ་རེ་རེ་ལའང་ཅ་བའི་རོ་རྒྱག་སོ་རེ་རེ་བསྐྱར་པས་གྲུབ་སོ།
(1296×6=7776)

རོ་རྒྱག་ལྟན་བཞི་བྱི་རྒྱག་སྟོང་རྒྱག་བརྒྱ་ད་རྒྱག་ནི། རོ་ལྟན་ཅན་བརྒྱ་
སྟོང་བརྒྱ་བརྒྱ་དོན་རྒྱག་སོ་རེ་རེ་ལའང་ཅ་བའི་རོ་རྒྱག་སོ། རེ་རེ་བསྐྱར་པས་
གྲུབ་སོ། (7776×6=46656) དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་རོ་དབྱེ་བ་དང་བྱེད་ལས་
བཅས་ལ་ཞིབ་རྒྱ་བརྟགས་ན་སྟུན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་མཐའ་
ལས་པ་ཞིག་གསར་རྒྱ་རྟོགས་སྟེ།

ས་བཅད་བཞི་ལ། རོ་དབྱེད་ལས་བཞད་ལ།

སྐྱིར་རོ་དབྱེད་ལས་《བཞད་རྒྱུད་》ལས། མངར་སྐྱར་ལན་ཚྭ་ཁ་ཚ་བས་རྒྱུད་
འཇམས་ཤིང་། ཁ་དང་མངར་དང་བསྐྱར་བས་མཁྱིས་པ་སེལ། ཁ་སྐྱར་ལན་ཚྭ་
བད་ཀན་སེལ་བ་བྱེད། ཅས་དང་། བོན་གྱི་《སྟུན་འབྲུམ་དཀར་སོ་》ལས། ཁ་
སྐྱར་ལན་ཚྭ་བད་རྒྱུད་སེལ་བར་བྱེད། ཅས་གསལ་བའི་དོན་རྒྱམས་མདོར་
བསྟུས་ན། རོ་མངར་བས་རྒྱུད་དང་མཁྱིས་པས་སེལ་བར་བསྟུན་ཞིང་། རྒྱགས་
བསྟུན་རྒྱ་བད་ཀན་བསྐྱེད་པ་བསྟུན། ལན་ཚྭ་རྒྱུད་དང་བད་ཀན་སེལ། མཁྱིས་
པ་བསྐྱེད། ཁ་བས་མཁྱིས་པ་སེལ། རྒྱུད་དང་བད་ཀན་བསྐྱེད། ཁ་བས་རྒྱུད་
དང་བད་ཀན་སེལ། མཁྱིས་པ་བསྐྱེད། བསྐྱར་བས་མཁྱིས་པ་སེལ། རྒྱུད་བསྐྱེད་
པར་བྱེད་པའི་དོན་ནི། འདིར་རོ་ཁ་ཚ་བས་རྒྱུད་སེལ་བར་བཞད་པ་ནི། རོ་ཁ་ཚ་བའི་

རྒྱ་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུད་ཡིན་སྟབས་མེའི་རྒྱས་པ་ཆ་བ་ལ་དགོངས་ནས་གསུངས་ཡོད་
ཆོད་ཀྱང་། དེ་ན་རྩ་མེ་རྒྱུད་འདུས་པའི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ནི། ཡང་བ། རྩབ་པ།
རྫོ་བ། གཡོ་བ། རྒྱ་བ་དང་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཡིན་སྟབས་རྒྱུད་ནད་བསྐྱེད་པ་ལས་
སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་མི་སྲིད་སྟུམ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྩ་རྩོམ་སོའི་བྱུང་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་བསྐྱེད་དྲགས་པའི་
སྒྲིབ་བཅས་བསྟན་པ་ལ།

༡ རོ་མངར་བའི་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི། ཡི་གའི་ཁམས་ལ་སྟག་པར་འབྲོད་
ཅིང་ལུས་ཀྱི་བྱངས་དང་སྟོབས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། བྱ་པོ་དང་། བྱིས་པ།
ཤ་སྒྲེལ་པོ། གྲེ་བ། སྒྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁམས་དང་རྒྱས་པ་གསོ་བར་བྱེད་པ། ལུས་
ཀྱི་ཤ་རྒྱས་དང་། མ་འབྱོར་ཞིང་སོས་སྟོབ་པ། གཞན་ཡང་ལུས་ཀྱི་མདངས་དང་།
སྒྲིའི་ཁ་མདོག་། དབང་པོ་སོ་སོའི་རྒྱས་པ་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་པ་བཅས་དང་།
ཆོ་རིང་ཞིང་ཡུན་རྒྱ་འཆོ་བར་བྱེད་པ་དང་། དུག་གི་ནད་རིགས་དང་། རྒྱུ་
ནད། མཁྲིས་པའི་ནད་རྣམས་སེལ་བ་བྱེད་དོ།

རོ་མངར་བར་བསྐྱེད་དྲགས་པའི་སྒྲིབ། བད་ཀན་དང་ཆོལ་མང་པོ་བསྐྱེད་
ཅིང་། སོ་བལ་སོགས་པའི་མེ་རྩྱད་རྣམས་འབྲི་བ་དང་ལུས་ཀྱི་ཤ་སྟོམ་ཞིང་རྒྱག་
པ་ཆགས་པ། གཅིན་མངར་ཞིང་མང་རྒྱ་འབྱུར་བ། སྒྲེ་ལ་སྟོབ་བསྐྱེད་པ། ཆེན་བུའི་
བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ནད་རིགས་རྣམས་བསྐྱེད་པ་བྱེད་དོ།

༢ རོ་སྒྱུར་བའི་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི། མེ་རྩྱད་ལ་སོགས་ལུས་ཀྱི་རྩྱད་བསྐྱེད་པ་
དང་། ཡི་ག་འབྱེད་པ་དང་། ཆོམ་པར་བྱེད་པ། སོ་བའི་ནད་གི་ཁ་ཟས་རྣམས་
འདུལ་ཞིང་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཙ་སྟབས་རྣམས་སྟོབ་པའི་བད་
སྟབས་རྣམས་གཙོ་བོ་ཅིང་རྩམ་བྱར་བྱེད་པ། ཟས་སྒྲོམ་འཇུ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པ།
ལུས་ལ་བསྐྱས་ན་རིག་པ་བསེལ་བར་བྱེད་པ། རྒྱུ་འགགས་པའི་སྐྱེན་སེལ་ཞིང་
བྱ་ག་རྣམས་ཀྱི་ཁམས་ལ་བདེ་བར་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་བཅས་སོ།

རོ་སྒྱུར་བར་བསྐྱེད་དྲགས་པའི་སྒྲིབ། འཁྱག་གི་ནད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་
བསྐྱེད་ཅིང་། ལུས་ཀྱི་ཤ་རྣམས་སྟོད་ཅིང་མཁྲུང་པ་མ་ཡིན་པར་འབྱུར་བ། མིག་
སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་ནས་རབ་རིབ་རྒྱ་བྱུར་བ། མགོ་ཕུ་འཁོར་
བ་བཅས་དང་། གཞན་ཡང་བད་ཀན་སྒྲུབ་པ་དང་། འོར་དང་། མེ་དབལ་

དང་། གཡན་པ་རྩི་བ་འབྲུག་དང་། མོར་བྱ་རྩི་འབྲུམ་མོར་དང་། མྱོམ་དང་རྩི་
བའི་ནད་དང་། རིམས་ནད་ལྷན་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

३ རོ་ལན་ཚུའི་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན། སྤྱི་འབྲིལ་འགགས་གསུམ་གྱི་ནད་འབྱིན་པ་
སྟེ། སྤྱི་བ་སྟེ་ལུས་རིངས་ཞིང་འགྲུལ་མི་ཤེས་པའི་ནད་འབྱིན་པ་སྟེ་སེལ་བ་
དང་། འབྲིལ་བ་སྟེ་བཤང་གཅིན་འབྱུང་མི་བརྟུབ་པ་དེ་འབྱིན་པ་དང་། འགགས་
པ་སྟེ་ཚ་སྦྱབས་འགགས་པ་འབྱིན་པར་བྱེད་པ་དང་། ལན་ཚུའི་རྟག་གིས་རྩལ་
འབྱིན་པ་དང་། མི་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཞིང་ཡི་ག་འབྱེད་པ་བྱེད་དོ། །

ལན་མཆི་རོ་བཞེན་དགས་པའི་སྒྲིབ། སྐྱ་དང་བ་སྒྲུབ་ཀྱི་བ། སྐྱ་དཀར་པོ་
ཆགས་པ། གཉེར་མ་མང་དུ་འདུས་པ། ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་བས་འཁྱི་བ། སྐྱོམ་དང་
སྒྲིབ་བཅས་དང་། གཞན་ཡང་མཛོ་ནད་དང་། མི་དབལ། བྲག་ནད་བཅས་
བསྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

རྩོམ་པའི་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན། ཡི་ག་འཆུས་པ་སྟེ་བས་བཟུང་བའོད་ཉམས་པའི་
ནད་དང་། སྒྲིབ་བྱའི་ནད། སྒྲིབ་ཆོད་སྟེ་བ། རྒྱལ་ནད་ཀྱི་རིགས། མཛོ་ནད།
དྲུག་མེད་རྩ་བ་རྒྱལ་བའི་ནད། རིམ་མཛོ་ནད་འབྲུ་སྒྲུག་མང་བའི་རིམ་མཛོ་ནད།
མཁྱིམ་པའི་ནད་རྣམས་འཛོམས་པར་བྱེད། འབྲུལ་བ་སྟེ་ལུས་ལ་རང་ཆས་སྒྱུ་ཡོད་
པའི་བས་སྒྲིབ་སོགས་འབྲུལ་བའམ་རྩལ་བར་བྱེད་པའི་རྣམས་དང་། ཆོལ་བྱ་དང་།
ཞག་དང་། ཀླང་མར། བཤད་གཅིན་རྣམས་ཆོད་ལས་མང་བར་གྱུར་ཆོ་སྒྲིབ་
པར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་གཞུངས་པ་སྟེ་སྒྲོ་སྒྲོད་པོར་ཆགས་པ་དང་། རྩ་མའི་ནད་
དང་སྐད་འགགས་ཀྱི་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

རོ་ཁ་བར་བསྟེན་དཔལ་པའི་སྒྲོན། ལུས་ཟུངས་ཟད་པར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུ་
གི་ནད་དང་། དད་ཀན་གྱི་ནད་ལྷན་པ་བྱེད་དོ། །

[illegible]

རོ་ཆོ་བར་བཞེན་དཔལ་པའི་སྒྲོན། ཀྱུ་བ་དང་ལྷན་སྟོབས་ཟད་ནས་ལྷན་
འཁུམས་ཁིང་འདར་བ་དང་། བརྒྱལ་བར་བྱེད་ཅིང་། སྒྲིག་པ་དང་རོ་རྒྱལ་རྣམས་

ན་བར་བྱེད་དོ། །

༦ རྩ་བརྒྱ་བའི་ལས་གྱི་ཡོན་ཏན། བྱུང་དང་། མཁྲིས་པ། ཆོལ་བ། འདུལ་བག་རྣམས་ཆོད་ལས་འཕེལ་བ་སྐྱེམ་ཞིང་། མ་སོས་པ་དང་། ཆོལ་དང་བགས་པའི་མདོག་དྲངས་པ་བཅས་བྱེད་དོ། །

རྩ་བརྒྱ་བར་བསྐྱེན་དྲགས་པའི་སྒྲིབ། བེ་སྒྲུབས་འབྱུལ་བ་དང་། བཤང་བ་སྤྱི་བ། རྩོ་བ་སྤྱོས་པ། རྩིང་ནད་རྣམས་བསྐྱེད། འདུལ་བག་གི་རྣམས་རྣམས་སྐྱེམ་རྩི་ཆོད་མི་ལྡང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཚ་སྒྲོ་འགག་པ་བཅས་བྱེད་དོ། །

ས་བཅད་ལྷ་པ། རྩ་སྒྲོ་སྒྲིབ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་བཤད་པ།

༡ དམིགས་བསལ་རྩ་མངར་བ་འགའ་ཞིག་གི་ལས། རྩིང་མངར་བའི་རྩ་པལ་ཆེར་གྱིས་རྒྱང་མཁྲིས་གཉིས་སེལ་བ་བྱེད་མོད་ཀྱང་། རྣམ་རྩིང་དང་སྐྱེམ་ས་ལ་གནས་པའི་སྤྱོད་ཆགས་གི་ཤ་ལ་སོགས་པ་འགའ་ཞིག་ཅུ་མ་གཏོགས་པ། པལ་ཆེར་གྱི་བད་ཀན་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་། གཡག་ཆོད་དེ་འབྱོར་གཡག་གི་ཤ་དང་། ཉ་ཤ། ལྷག་ཤ། རྒྱང་ཅི་རྣམས་ནི་བད་ཀན་ལ་ལྷག་པར་དུ་པན་པ་ཡིན།

༢ རྩ་སྒྲིབ་བས་བད་རྒྱང་གཉིས་སེལ་ཞིང་། མཁྲིས་པ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། རྩ་རྩ་ར་ཡིས་བྱུང་དང་། མཁྲིས་པ། ཆོ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ་ལོ། །

༣ ལན་ཚུས་རྒྱང་དང་བད་ཀན་སེལ། རྩི་རྒྱང་ཚུ་དང་རྒྱུ་ཚུ་གཉིས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་རྣམས་གྱིས་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད། དེ་གཉིས་ཀྱང་ཉ་ཅང་ཐལ་དྲགས་ན་རྣམས་པ་ལྷི་བ་ཡིན་པས་བད་ཀན་སྐྱེད་པ་བྱེད་དོ། །

༤ ཁ་བ་པལ་ཆེར་གྱིས་མཁྲིས་པ་སེལ་ཞིང་བད་རྒྱང་སྐྱེད་པར་བྱེད་ནའང་། ཀ་ར་རྒྱ་དང་སྤེ་ཉིས་གཉིས་གྱིས་བད་རྒྱང་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

༥ ཆོ་བས་རྒྱང་དང་བད་ཀན་སེལ་བ་བྱེད་ལ། དེའི་ནད་ནས་སྒྲིབ་རྒྱ་དང་མི་མི་ལིང་གཉིས་མ་ཡིན་པ་གཞན་རྣམས་གྱིས་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་། རྩ་ཆོ་བ་དེ་ཡང་ཉ་ཅང་ཐལ་དྲག་ན། རྣམས་པ་ཡང་རྩལ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་ཡང་རྩལ་ཟད་སྐྱེད་པ་བྱེད་དོ། །

༦ རྩ་བརྒྱ་བས་མཁྲིས་པ་སེལ་ཞིང་། དེའི་ནད་ནས་ཨ་རྩ་ར་དང་བ་རྩ་ར་གཉིས་མ་གཏོགས་པ་པལ་ཆེར་བས་བད་རྒྱང་གཉིས་ལ་གནོད་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་བཅད་རྒྱག་ལ། ལྷ་རྩེས་བཤད་ལ།

སྤྱིར་བཏང་ལྷ་རྩེས་རགས་པའི་རྣམ་གཞག་ལ། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། ལྷ་རྩེས་
ཕོ་བའི་མི་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །བད་མཁྱིས་རྒྱུད་གིས་རིམ་པས་ལྷ་བ་ལས། །
མངར་དང་ལན་ཚུའི་ལྷ་རྩེས་མངར་བ་ལྷ། །སྤྱིར་བ་རོ་མཚུངས་ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་
ཁ། ཉེས་པ་གསུམ་པོ་གཉིས་གཉིས་རེ་རེས་སེལ། ཞེས་ལྷ་རྩེས་གསུམ་རུ་བཤད་
པའི་དོན་ནི། ཟས་སྒྲོམ་གྱི་དངོས་པོ་ཟོས་པ་དེ་དག་རྣམས་པ་མ་གྱུར་པའི་རྒྱུར་
མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ལ་དགོངས་ནས། མངར་བས་གཙོ་བོར་
བད་ཀན་བསྐྱེད་པ་དང་། སྤྱིར་བས་གཙོ་བོར་མཁྱིས་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁ་བས་
གཙོ་བོ་རྒྱུར་བསྐྱེད་པའི་དབང་རུ་དགོངས་ནས་ལྷ་རྩེས་གསུམ་རུ་བསྐྱུས་པ་ལས།
ལྷ་རྩེས་ཀྱི་རོ་ཡིན་ན་གངས་གསུམ་རུ་ངེས་དགོས་པས་མ་བྱལ་སྟེ། རོ་ཡིན་ན་རྒྱུར་
པའི་རོ་རྒྱག་པོ་གང་རུང་ཡིན་པས་མ་བྱལ་པའི་སྤྱིར་ཏེ། 《བཤད་རྒྱུད་》རུ། ག་
གྱུར་རྒྱུ་མ་ཅི་ལ་སོགས་པ་ཡི། །ལྷན་པའི་རོ་རྣམས་དེ་ལས་བསྐྱེས་ཏེ་དབྱད།
ཅེས་ལྷན་པའི་རོ་རུ་མ་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་རུ་བསྟན་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེས་ན་ལྷན་
པའི་རོ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ། དེ་དག་དང་ཚུལ་རྩེས་སུ་མཐུན་པའི་ལྷ་
རྩེས་ཀྱི་རོ་ཡང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་རིག་པས་གྲུབ་པོ།

དམིགས་བསལ་རུ་རྒྱུར་ཟད་ཕྱ་བའི་རྣམ་གཞག་ལ། དེ་ཡང་འབྱུང་བ་བཞི་
པོའི་རྩེས་རྣམས་ཕན་ཚུན་འཕྲད་སྐྱངས་མི་འདྲ་བ་ལས། རོ་དང་རྒྱས་པ་གཞན་རུ་
འགྱུར་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུར་ཟད་དབྱད་པར། དང་པོ་བད་
ཀན་ལྷག་བྱེད་གྱི་རོ་པོ་འབྱུང་བ་ས་རྒྱུའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། མཁྱིས་པ་འཇུ་
བྱེད་གྱི་རོ་པོ་འབྱུང་བ་མེའི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ། རྒྱུར་མེ་མཉམ་གྱི་རོ་པོ་འབྱུང་
བ་རྒྱུར་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཅས་ཡིད་ལ་ངེས་པར་བྱ། དེ་ནས་རོ་རྒྱག་གི་
བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཟས་སྒྲོམ་གང་ཟོས་པ་དེ་དག །ཕོ་བའི་མིའམ་ཕོ་བར་གནས་
པའི་བད་མཁྱིས་རྒྱུར་གསུམ་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། རོ་རྒྱག་པོ་རང་རང་སྐྱེད་བྱེད་
གྱི་རྒྱུ་འབྱུང་བ་དག་གི་རྒྱས་པ་ལ་འཕོ་འགྱུར་དང་། འཕེལ་འགྱིབ་གང་འདྲ་ཡོང་
དགོས་པ་རྩེས་དཔག་ཚད་མའི་སྒྲོ་ནས་རྒྱུར་ཟད་བརྟག་པར།

རོ་མངར་བ་ནི་རང་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ས་རྒྱུ་དག་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ་རང་བཞིན་གཅིག་

དུ་ཡུར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་གི་རོ་མངར་བ་ལས་མ་འདས། །བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་
དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། མངར་བའི་ས་མེའི་བྱ་ཡིན་པས་བཏང་སྟོམས་སུ་ཡུར། རྒྱ་
ནི་མེའི་དག་ཡིན་ཡང་། མེ་རང་གནས་སུ་རང་སྟོབས་ཆེ་བས་རྒྱ་རུས་ཞི་སྟེ་མི་
གསལ། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱང་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། མངར་བའི་རྒྱ་རུས་འཇུ་
བྱེད་གི་སྐབས་སུ་ཞི་བས་འདིར་རྒྱང་གི་ས་བོན་ཅམ་ཡང་ལྡང་མི་འཇུག །ས་རུས་
ནི་རྒྱང་གིས་གཏོར་བས་རྒྱ་མེད་དུ་སོང་བས་ཞུ་རྒྱུ་གི་རོ་མི་གསལ་ལོ། །

རོ་སྒྲར་བ་ནི་རང་རྒྱ་འབྱུང་བ་མེ་ས་གཉིས་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཐོག་མར་བད་
ཀན་ཟུག་བྱེད་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། མེ་རུས་ཞི་བས་མངར་བ་ཅམ་འཇུ་ཡང་སྒྲར་
འཇུ་བྱེད་དང་འཕྲད་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དངོས་སྟེ་ལོ། །བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་
འཕྲད་ཆེ། སྒྲར་མེ་སྟོབས་རང་གི་ས་བོན་ལས་ལྡང་ཞིང་། ས་སྟོབས་ནི་གནས་
སྐབས་དེ་གཉིས་ཀར་མི་ཉམས་པས། ས་མེ་ལས་སྒྲར་བ་སྟེ་བ་ནི་ཞུ་རྒྱུ་དངོས་
ཡིན་ནོ། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱང་དང་འཕྲད་ཆེ། ས་རུས་རྒྱང་གིས་གཏོར་ལ། མེ་
ཡང་རང་སྟོབས་རྒྱང་ན་འཆི་བས་ཞུ་རྒྱུ་ཏ་ཅང་མི་གསལ་ལོ། །

རོ་ལན་ལྔ་བ་ནི་རང་རྒྱ་འབྱུང་བ་རྒྱ་མེ་གཉིས་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཐོག་མར་
བད་ཀན་ཟུག་བྱེད་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། ལན་ལྔའི་མེ་ནི་ཟུག་བྱེད་གི་རྒྱས་ཉམས་
པར་བྱས་ལ། ལན་ལྔའི་རྒྱ་ནི་ཟུག་བྱེད་དང་རང་བཞིན་གཅིག་དུ་ཡུར་པས་ཞུ་
རྒྱུ་མངར་བར་གནས། །བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། རྒྱ་མེ་
དག་ཡིན་ཡང་མེ་རང་གནས་སུ་རང་སྟོབས་ཆེ་བས་རྒྱ་རུས་ཞི། མེ་ནང་འཕྲད་
ཀྱང་མེ་གཅིག་ལུ་ལས་རོ་མི་སྟེ། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱང་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
ལན་ལྔའི་རྒྱ་རུས་འཇུ་བྱེད་གི་སྐབས་སུ་ཞི་བས་མེད་པར་ཆགས། མེ་རྒྱང་གི་རུས་
པ་སྟོབས་ཆེར་སོང་བས་ཞུ་རྒྱུ་ཆ་བ་ཅམ་ཞིག་སྟེ་བའང་ཡོད་དོ། །

རོ་ཁ་བ་ནི་རང་རྒྱ་འབྱུང་བ་རྒྱ་རྒྱང་གཉིས་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཐོག་མར་བད་
ཀན་ཟུག་བྱེད་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། རྒྱ་ནང་འཕྲད་ཅིང་ས་རྒྱ་གཉིས་ཀས་རྒྱང་ལ་
གནོད་པས་རང་སྟོབས་མི་གསལ། །བར་དུ་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་འཕྲད་ཆེ།
མཁྱིས་པའི་མེས་རྒྱའི་རུས་པ་སྟེ་མ་ལ། རྒྱང་ས་བོན་ལས་ཀྱང་མི་ལྡང་བས་རང་
སྟོབས་འདིར་ཡང་མི་ཐོན། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱང་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། རྒྱང་ས་
བོན་ལས་ལངས་ནས། མ་བྱུ་འཕྲད་པས་རྒྱ་རུས་ཀྱང་ལྡང་སྟེ་རྒྱ་རྒྱང་ལས་ཞུ་རྒྱུ་

ཁ་བ་སྐྱེ་བར་གྱུ་བ། །

རྩོམ་པ་ནི་རང་རྒྱ་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུ་གཉིས་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཐོག་མར་བད་
ཀན་ཟུག་བྱེད་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། བད་ཀན་ས་རྒྱའི་སྟོབས་ཀྱིས་མེ་རུས་ཉམས།
རྒྱུ་དག་གཉིས་གཉིས་ཀ་དང་འཕྲད་པས། བཏང་སྟོམས་སུ་ལུས་ཏེ་རང་སྟོབས་
མི་གསལ། །བར་དུ་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་འཕྲད་ཚོ། མེ་ས་བོན་ལས་ལངས་
ནས་མེ་རུས་ནང་འཕྲད་པས། མེ་ཏ་ཅང་སྟོབས་ཆེ་བར་འགྱུར་ཏེ་རྒྱུ་རུས་བཅོམ་
པས་ཁྱ་རྒྱེས་ཀྱི་རྩོམ་གསལ། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱུ་དང་འཕྲད་ཚོ། རྒྱུ་ས་བོན་
ལས་ལངས་ནས་དེ་གཉིས་ལས་མེ་སྟོབས་སྤར་བས་ཁྱ་རྒྱེས་ཚེ་བ་སྐྱེ་བར་གྱུ་བ། །

རྩོམ་སྐྱེ་བ་ནི་རང་རྒྱ་འབྱུང་བ་ས་རྒྱུ་གཉིས་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཐོག་མར་
བད་ཀན་ཟུག་བྱེད་དང་འཕྲད་ཚོ། ས་རུས་ནང་འཕྲད་པས་རྒྱུ་རུས་བཅོམ་ཏེ་
མི་གསལ། །བར་དུ་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་འཕྲད་ཚོ། ས་ནི་མ་དང་འཕྲད་ལ།
རྒྱུ་ནི་བྱ་དང་འཕྲད་པས་གཉིས་ཀར་རང་སོར་གནས་པས་རྩོམ་གསལ། །ཐ་
མར་རྒྱུ་མེ་མཉམ་དང་འཕྲད་ཚོ། རྒྱུ་ནང་འཕྲད་པས་ས་རུས་གཏོར། འཇུ་
བྱེད་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱིས་མེ་རྒྱུ་སྟོབས་སྐྱེ་ཏེ་རྩོམ་པ་སྐྱེ་བར་རིག་པས་གྱུ་བ་པོ། །

དེ་ལྟ་ཡང་ཁྱ་རྒྱེས་བཞི་ཐལ་བའི་སྟོན་ཡང་མི་འཇུག་སྟེ། ཁྱ་རྒྱེས་ཐ་མ་གསུམ་
པ་དེ་ཁ་ཚེ་གང་རུང་གཅིག་ཏུ་ཁྱ་བ་དེ། སྤར་ཡང་གཅིག་ཤོས་སུ་ཁྱ་བ་མ་ཡིན་
པའི་ཕྱིར་དང་། ཁྱ་རྒྱེས་ཀྱི་མོ་རིམ་ལ་རིམ་པ་གསུམ་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཤིན་ཏུ་དམིགས་བསལ་སྤྲ་བའི་སྤྲ་བ་བཤད་པར། སྤྲིར་བས་སྤྲན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་རུས་པ་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་གང་རུང་ལས་བྱུང་བའི་རུས་པ་ཡིན་ཞིང་། འབྱུང་
བ་འདུས་པ་ལས་རྩ་བའི་རྩ་ལ་སོགས་པའི་རྩོམ་པ་འདི་དག་ཡོང་གི་
ཡོད་སྟབས། ཁྱ་རྒྱེས་དང་རུས་པ་རྩོམ་རྒྱུ་འབྲང་དགོས་མོད། དེས་པོའི་
རང་བཞིན་སྤྲན་མོང་མ་ཡིན་པ་དང་། འབྱུང་བའི་རྒྱས་མང་ཉུང་མི་འདྲ་བ་
སོགས་ཀྱི་དབང་གིས། མཐའ་གཅིག་ཏུ་རུས་པ་དང་ཁྱ་རྒྱེས་རྩོམ་རྒྱུ་འབྲང་
བའི་ངེས་པ་མེད་དེ། རང་བཞིན་ཀྱི་རུས་པ་དབང་བཅོན་པའི་སྤྲན་རྒྱས་དུ་མར་
ཡོད་པར། དཔེར་ན། «མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་»ལས། རྩོམ་རྒྱུ་ཁྱ་རྒྱེས་དང་
རུས་པ་འབྲང་བའི་ཚུལ་ཡང་མང་དུ་ཡོད་མོད་ཀྱི། ཞིབ་དུ་ན་འཇུ་ཚུལ་གོང་མ་
གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ། (1) རྩོམ་པར་བའི་ཁྱ་རྒྱེས་སྤྲར་བར་ཁྱ་ནས་བད་མཁྲིས་

བསྐྱེད་པ་དང་། (2) བསྐྱེད་པའི་ཁྱེལ་ཆ་བར་ཁྱེལ་ཁྱེལ་པ་བསེལ་བ་དང་།
(3) མངར་བའི་ཁྱེལ་ཆ་བར་ཁྱེལ་བད་མཁྱིམ་བསྐྱེད་པ་དང་། (4) མངར་
བའི་ཁྱེལ་ཆ་ལ་ཁྱེལ་པ་བསེལ་བ་དང་། (5) ཆ་བའི་ཁྱེལ་ཆ་བར་ཁྱེལ་
ཉེས་གསུམ་བསྐྱེད་པ་དང་། (6) ལན་ཆའི་ཁྱེལ་ཆ་བར་ཁྱེལ་དྲོད་བསྐྱེད་པ་
དང་། (7) ལན་ཆའི་ཁྱེལ་མངར་བར་ཁྱེལ་བད་ཀན་འཕེལ་བར་བྱེད་བར།
(8) ཆ་བའི་ཁྱེལ་ཆ་བར་ཁྱེལ་བད་རྒྱུད་སེལ་བ་དང་། (9) བསྐྱེད་པའི་ཁྱེལ་
མངར་བར་ཁྱེལ་ཁྱེལ་པ་རྒྱུད་ཀྱང་ཉེས་ཀྱན་སེལ་བར། (10) བསྐྱེད་པའི་ཁྱེལ་
ཆ་བར་ཁྱེལ་བཅུད་ལེན་ལ་ཕན་པ། (11) ཆ་བའི་ཁྱེལ་མངར་བ་ཁྱེལ་
ཁྱེལ་བད་རྒྱུད་སེལ་བར་བཤད་པ་ལྟ་བུ་བསམ་ལས་འདས་པས་ན། གནས་ཆོད་
དུ་ཕོ་བའི་མི་གསུམ་དང་། སྤྲུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རོ་ཁྱེལ་ཁྱེལ་སོགས་མཐའ་གཅིག་དུ་
དབང་མི་བཅོན་པར་སྤྲུལ་གྱི་མཐུ་ཞེས་བྱ་བ། སྤྲུལ་རང་རང་གི་རང་བཞིན་སོ་ན་
གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་ནི་རོ་ལ་མ་སྟོང་པ་རང་བཞིན་གྱི་
ཁྱེལ་པ་གཙོ་ཕོ་འབྱུང་བའི་རིགས་རྣམས་ཏེ། འདི་དག་གི་མཚན་གཞི་ཞལ་ལྷུང་
ལྟར་དཔེར་བརྗོད་འོག་གི་རེད་མིག་ལ་བརྟ་བར་བྱའོ། །

རོ་རྩས་ཁྱ་རྩེས་མི་མཚུངས་པའི་དཔེར་བཞིན་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་དུ་བསྟན་པའི་རེའི་མིག་

སྟན་མིང་།	རྟོ།	ཁྱ་རྩེས།	རྩས་པ།	བྱེད་ལས།
༡ རྩས	མངར།	རྩེར་པ།	རྟོ། མྱ། རྩེས།	བད་མཁྱིས་སྦྱིད།
༢ མོན་སྟན	བསྐྱུ། མངར།	ཆ།	བསེལ། ཡང་།	འཁྱུ་བ་གཙོད། ཅ་སྟོ་འགག་པར་བྱེད།
༣ ཟ་མ	མངར། ལ།	ཆ།	རྩེས། རྟོ། མྱ།	བད་མཁྱིས་སྦྱིད།
༤ རི་པོར་ཤ	མངར།	ཆ།	བསེལ། རྩེས།	འཁྱུ་བ་གཙོད།
༥ ལ་ཕུག་ན་ སོན	ཆ།	ཆ།		ཉེས་གསུམ་བསྦྱིད། རྟོད་བསྦྱིད།
༦ ཅབས་རུ་ ཆ	ལན་ཆ།	ཆ།		རྟོད་བསྦྱིད། ཡི་ག་འབྱེད།
༧ ལན་ཆ། ཆེ་ཆུང་ཆ	ལན་ཆ།	ཆ།	མྱ།	བད་ཀན་འཁེལ།
༨ ཤིང་ཀུན	ཆ།	ཆ།	ཡང་།	བད་རྒྱུང་སེལ། གཟེར་འཛོམས། རྟོད་ བསྦྱིད། ཟས་འཇུ། ཡི་ག་འབྱེད། མཁྱིས་ པ་བསྦྱིད།
༩ ཨ་རུ་ར།	བསྐྱུ།	མངར།	རྩེས།	ཉེས་ཀུན་སེལ།
༡༠ བ་རུ་ར	བསྐྱུ།	ཆ། མངར།	བསེལ།	བད་མཁྱིས་ཀྱི་ཆ་བ་སེལ། སྐྱ་མིག་གི་ བརྩུད་ལ་ཕན།
༡༡ བི་མི་ ལིང	ཆ།	མངར།	རྩེས།	བད་རྒྱུང་དང་། ལྷང་པ། དབུགས་མི་ བདེ་བ་ལ་ཕན།

གཞན་ཡང་རྩ་མི་མཐུན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་འགའ་ཞིག་ཞལ་ལུང་དུ་གསལ་བའི་རེའི་མིག་

སྒྲན་མིང་།	རྩ།	བྱ་རྒྱུ།	རྩམ་པ།	བྱེད་ལས།
དྲིལ་འབྲུ།	མངར།	ཆ།	རྩ། འཇམ། མྱི།	རྩྱ་དང་བད་མཁྱིམ་བསྐྱེད།
པ་རྩོ་ལ།	མངར། ཁ།	ཆ།		སྒྲན་ནད་མེལ། ཡི་ག་འབྱེད།
སྒྲོག་སྒྲུ།	ཆ།	ཆ།	ཆོ། མྱི། ལྷུ་མ།	ལྷུང་ནད་མེལ། རྩྱ་སྐྱེད།
ལྷན་འབྲུམ།	མངར།	བསྐྱེ།	བསེལ། མྱི།	རྩམ་པས་སྒྲོ་ནད་མེལ།
ན་ལེ་ཤམ།	ཆ།	ཆ།	ལྷུ་བ། ཆོ།	མ་བའི་རྩྱ་སྐྱེད། ཡི་ག་འབྱེད། མཁྱིམ་པ་ བསྐྱེད།
དྲོང་ག།	མངར། ཆ།	མངར།	ལྷུ་མ།	རྩྱ་སྐྱེད། རྩོ་ཅ། བད་ལྷུང་མེལ། འལུ་བ་ གཙོད།
ལྷང་ཅི།	མངར།	ཁ།	བསེལ།	བད་ཀན་ཞི། ལྷུང་བསྐྱེད།
ལྷུ་ཅ་ར།	ལྷུ་ར།	མངར།	བསེལ། ཡང་། ལྷུ་བ།	བད་ཀན་སྐྱེད། ལྷུང་མི་སྐྱེད།

ཅེས་སོགས་གང་གསལ་འདི་དག་རྩ་བྱེད་ལས་མི་གཅིག་པའི་རིགས་ནམས་
ཡིན་སྐབས། ང་ཚོས་སྒྲན་རྩམ་གྱི་རྩམ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་རྩོམ་
རྩམ་པ་ལ་གཙོ་བོར་གཞི་བབྱང་བ་ལས། མཐའ་གཅིག་དུ་རྩོམ་པ་ཁོ་ན་ལ་
བསམ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་མི་འཐད་དེ། གོང་གསལ་ལྷུང་སྒྲན་རྩམ་འགའ་
ཞིག་རང་བཞིན་དང་རྩོམ་པ་གཙོ་ཆེ་བ་ཡང་ཡོད་དོ། དེས་ན་སྒྲན་རྩམ་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲན་སོ་སོ་ལ་རང་བཞིན་རྩོམ་པ་ཡོན་ཏམ་
བརྩ་བརྩུན་པོ་གང་དང་གང་ཞིག་ལྷན་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་
ཆེ་བ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་ན་རོས་འདི་བྱེད། རྩམ་པས་འདི་བྱེད། སྐྱབས་གྱིས་འདི་

བྱེད། ལྷ་ཇེས་ཀྱིས་འདི་བྱེད་ཅེས་སྒྲུན་དེའི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་གང་གང་ཡིན་པ་ཇེས་
དཔག་བྱེད་ཆོག་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱས་པ་འདི་དག་ཇེས་དཔག་གི་སྒྲོ་ནས་རི་ལྟར་རྟོགས་ཞེ་
ན། རོ་བཞིན་རྟུ་རྒྱས་པས་ལས་མི་བྱེད་པའི་སྒྲུན་ཇེས་ནམས་སྒྲི་སྒྲུམ་ལ་སོགས་
རང་བཞིན་རོ་བོའི་ཡིན་ཏན་ལ་བསམ་ནས། རྒྱས་པ་གང་ཡོད་ཇེས་དཔག་བྱེད་
དགོས་པ་དང་། རྒྱས་ཡིན་རིང་པོར་བསགས་པའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་
པ་གང་འདུག་རྟོགས་སྤྱབ་གྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཐོག་མའི་རྒྱས་སྤྱབ་སྒྲུན་
གང་ཡིན་དེའི་བོད་འཛིན་པ་ལ། མི་དང་རྒྱུ་འགོ་བྱེད་མེད་པའི་རྒྱས་སྤྱབས་
སྤྱང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཛོལ་བའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་
སྒྲུན་གྱི་བྱེད་པར་རགས་རིམ་ཤེས་པར་སྤྱང་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་རྒྱ་སྤྱིར་ལོའི་
སྒྲོན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་སྤྱིར་ཡས་མས་ཞིག་གི་རྒྱས་སྤྱབ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་བྱེད་
འབྱུང་བ་བཞི་ཡོད་པ་འདྲོད་པའི་རིག་པ་འདི་རྟོག་པ་ནས་བཟུང་། སྤྱིར་བཏང་
རོ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་པ་ཇེས་དཔག་བྱེད་ཐབས་དང་། དམིགས་བསལ་རྟུ་རང་
བཞིན་རོ་བོའི་ཡིན་ཏན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་པ་གང་ཡོད་ཇེས་དཔག་བྱེད་ཚུལ་གྱི་
རིག་པ་འདི་དག་སྤྱང་བས། དེ་ནས་ད་ལྟའི་བར་རིག་པ་དང་ཉམས་སྦྱང་བྱེད་
འབྲེལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྒྲུན་ཇེས་རིགས་སྤྱིར་སྤྱབ་ལྷག་ཅམ། རོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱབ་པར་
སྤྱང་ཡོད་པ་རེད། སྤྱད་ནས་ཀྱང་རིག་པ་དང་། ཉམས་སྦྱང་། དེར་རབས་
འཕྱུལ་འཁོར་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས། བོད་ཡུལ་རྒྱ་མེད་པའི་ཡུལ་གྱི་གཞན་གྱི་ཅི་
ཤིང་ནམས་པོད་སྒྲུན་རྟུ་རོས་འཛིན་ཆོག་སྟེ། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། དེ་བས་
དངོས་དང་སྤྱིར་བའི་དབང་གྱུར་པས། །ས་སྤྱིར་སྒྲུན་མིན་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་བས་《ཤེལ་གོང་སྤྱིར་》 རྟེ། ཤིང་རྩ་སྤྱིར་རི་བོ་
ལ། །གདམས་ངག་གནད་གྱི་རོ་ཤེས་ན། །མི་ཤི་སོས་པའི་གདམས་པ་ཡོད། ཅེས་
སོགས་གསུངས་ཡོད་པའི་སྤྱིར་དང་། གཞན་ཡང་སྒྲུན་ཇེས་གསར་རྟུ་རོས་འཛིན་
བྱེད་རྒྱུ་བའི་རྒྱ་མཚན་དང་བྱེད་ཐབས་སོགས་འོག་རྒྱ་བརྟན་ཏོ། །

ལེའུ་བཙུ་གཉིས་པ།

སྒྲིན་རྩལ་རྩལ་འཛིན་བྱ་ཐབས་སྒྲིན་བཤད་པ།

ས་བཙད་དང་པོ། སྒྲིན་རྩལ་གྱི་རྩལ་པ་རྩལ་འཛིན་ཚུལ།

སྒྲིན་རྩལ་གྱི་རྩལ་པ་ལ་རྩལ་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་རྩལ་པ་གཉིས་སུ་
ཡོད་ཅིང་། སྒྲིན་བྱ་ལམས་པ་རྩལ་གྱིས་སྒྲིན་རྩལ་པ་ལ་ཆེར་བའི་རྩལ་པ་གང་
ཡིན་རྩལ་བཞིན་ནས་རྩལ་དཔག་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ། དེའུ་དམར་བསྟན་འཛིན་ལུན་
ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་《ཤེལ་ཤེང་》ལས། དང་པོ་འབྱུང་བའི་རྩལ་པ་ལ་དགོངས་
ནས། རྩལ་པ་རྩལ་པ་ལྟ་རྩལ་པ་ལྟ་རྩལ་པ་ལྟ་རྩལ་པ་ལྟ་རྩལ་པ་ལྟ་རྩལ་པ་ལྟ་
བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་ལྟ་བ་
བཙུ་བཙུན་རྩལ་བཙུང་དགོས་པས་ན། སྒྲིན་ཆད་མཐོང་ཆད་སྒྲིན་དུ་མ་འཁོལ་
ན། རྩལ་པ་ལྟ་དགོན་པས་བཅའ་དུ་ག་ལ་རྩལ་པ་ལྟ་དུ་སྒྲིན་བཙུབ་པ་གཞིར་བཅས།
དེ་བས་ས་སྒྲིན་སྒྲིན་མིན་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། གསུངས་པ་བཞིན་གང་མཐོང་ཆད་བཙུ་བ་དང་སྒྲིན་བས་ཆོག་ཅིང་། དེ་བྱེད་པ་
ལ་རྩལ་པ་དང་། ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཆོགས་པ་སོགས་ནང་ཆད་དེ་བ་བཞི་བྱི་དུག་
སྒྲིན་དུག་བཙུང་དུག་གི་དེའི་འགྲེམས་ལ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་དགོས་པས། དེའི་
གསལ་ཁ་དེའི་འགྲེམས་ཁོ་སོས་ལོགས་སུ་བྱས་པར་གོམས་པ་བགྱིས་ཆོ་སྒྲིན་རབས་
རྩལ་གྱིས་རྩལ་བཙུང་བ་དང་མིང་གདགས་པ་ལ་སྒྲིན་མི་དགོས་པར། གསར་
མཐོང་རྩལ་གྱི་རྩལ་རྩལ་པ་རྩལ་བཙུང་ལ། འདི་ནི་རྩལ་པ་འདི་ལྟོ། འབྱུང་
བ་འདིས་བསྒྲིན་དོ། ལྟ་རྩལ་འདི་ལྟོ། རྩལ་པ་འདི་ལྟོ། ཡོན་ཏན་འདི་ལྟོ། རྩལ་
ལྟོ། རྩལ་པ་འདི་ལྟོ། འདི་བསྒྲིན་དོ། ཞེས་བཞུགས་ལ་མི་ཡང་འབྱེལ་དང་བྱེད་
ལས་སོགས་ལ་དཔགས་ནས་གསར་དུ་འདོགས་པར་བྱ་སྟེ། སྒྲིན་རབས་དག་གིས་
དེ་ལྟར་མཛད་ནས་མིང་གདགས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ། འབྱུང་བ་བཞི་
པོ་སོ་སོ་ལ་རྩལ་པ་འཕྲུལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་བྱང་ཆུབ་པ་བྱ་ནས། དེས་བསྒྲིན་པའི་
རྩལ་པ་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཟས་དང་སྒྲིན་ཐམས་ཅད་ལ་རང་བཞིན་གྱི་རྩལ་པ་

གང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ཕན་ཚུན་འདུས་སྐྱབས་མི་འདུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩི་
དབྱེ་བ་བཞི་ཁྱི་རྒྱུ་སྟོང་རྒྱུ་བརྒྱ་དང་རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་ཐུས་ཡོད་པ་འདི་ནི་སྟོན་གྱི་
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བས་སྒྲུན་གྱི་རུས་པ། རོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་
རིག་པའི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་སྒྲིཊ་འགྲོས་ཞིག་ཡིན། དེར་རུས་བོད་ཀྱི་སྒྲུན་པ་ཁ་ཤས་
ལ་བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གཞུང་རྒྱ་བསྟན་པའི། ཚེ་ཤིང་སོགས་དངོས་རྒྱས་རིགས་མི་
འདུ་བ་འདི་དག་གི་རོ་དང་རུས་པ་ལྷ་རྩེས་སོགས། གསལ་པོ་བཀོད་ཡོད་པ་ཐོག་
མར་རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཉ་ལོ་བ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ལྷ་སྐབས། འདི་ནི་སངས་
རྒྱུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཐུགས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་ནས་
བསྟན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། རང་རེ་ལྟ་བུ་སོ་སྐྱེའི་སྒྲོ་ཡིས་བརྟགས་ནས་རྟོགས་བྱ་
ཞིག་མ་རེད། ཅེས་ལན་འདེབས་ཀྱི་འདུག །འདི་ནི་རང་གི་མི་ཤེས་པའི་མཚོང་
སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས་འགེབས་ཏེ་ཕྱི་རབས་གཞིན་ཅུ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་
སྒྲོ་མོ་འགྲོག་པའི་གཏམ་རྒྱ་ངེས་པས་དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་པར་མི་བྱའོ།

འབད་པས་བཙུན་ཞིང་རིག་པའི་འཕུལ་ལ་བརྟེན་ན་མི་རྟོགས་པ་དང་མི་རུས་
པའི་བྱ་བ་གང་མེད་པས། རིག་པ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་འཕུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་དངོས་
ཐམས་ཅད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ནི། མི་རིགས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བའི་མདུན་ལམ་
ཉག་ཅིག་རེད། སྟོན་གྱི་སྒྲུན་རྒྱས་སོ་སོའི་རུས་པ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་རུས་
རིམས་ནང་རྒྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཁྱེན་པ་དང་། མཛོན་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་
རྟོགས་པ་གཏན་ནས་མེད་པའང་མིན་ཏེ། རོ་ལ་མ་སྟོས་པའི་རང་བཞིན་ནམ་རོ་
བོའི་རུས་པ་དེ་དག་ནལ་འཕྱོར་པས། ཚ་ཐིག་རྒྱུང་གསུམ་ལ་སྦྱོར་ཚོལ་བྱས་པའི་
སྒྲོམ་སྒྲོབས་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་མཐོང་ལམ་ནས་རྣམ་མཁྱེན་བར་གྱི། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་མཛོན་ཤེས་ཀྱི་རིམ་པ་མི་འདུ་བ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་པ་ཡོད་ལ། མི་
རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་བསགས་པའི། སྒྲུན་པ་རྒྱན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་
སྦྱོང་གིས་རྟོགས་པར་ཡོད་ཅིང་། བྱ་དང་བྱེད་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་ཆགས་གཞན་
དག་གི་གཉེན་པོ་སྦྱོང་སྐྱབས་ཀྱི། ཉམས་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་པའི་གཏམ་
རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟེ།

དཔེར་ན། 《བྱང་ཏིའི་གསེར་བྱེ་》ལས། སངས་རྒྱུ་སྒྲུན་གྱི་སྒྲེལ་ཕྱག་འཆོལ་
ལོ། མན་ངག་འདི་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ནི། མཉམ་ནམ་གྱི་འདྲེ་སྒྲུན་ཤེས་རབ་སེང་གེ་ལ།

གོལ་མོ་མོན་མོ་ལྷང་མ་ཏི་ཞེས་བྱ་བ་གཅིག་ཡོད་པས། ཤིང་འཕྱུ་ཅ་ཕྱིན་པས།
 ཤིང་གཅིག་ལ་སྟ་རེ་རྒྱབ་པས། སྒྲུལ་གཅིག་གི་སྒྲིང་པ་ཆད་ནས། སྒྲུལ་ཆད་པ་
 དེའི་སྟོང་ཁོག་གིས་སྒྲིང་བན་སྟོན་པས། སྒྲུལ་གཞན་གཅིག་བྱུང་ནས། ཆད་པ་
 དེ་ལ་བལྟས་ནས་སོང་ཏེ། དེས་སྟོ་གཅིག་བྱིར་བྱུང་ནས། སྒྲུལ་ཆད་པ་དེ་ལ་སྒྱུར་
 སོང་ནས། དེ་ནས་ཕྱིས་སྒྲུལ་དེ་འབྱར་བ་མཐོང་ནས། མོན་མོས་སྟོ་དེ་རྒྱུགས་
 འོང་ནས། འདྲེ་སྒྲུབ་ལ་ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་ཏུ་བྱུང་ལོ། དེ་ནི་སྒྲུབ་ཏུ་ལ་སྒྲུབ་ནི། །ཡང་
 མོན་མོས། ཏུས་ནམ་ཞིག་ན་ཤིང་འཕྱུ་ཅ་ཕྱིན་པས། ཐབ་འགྲིལ་ནས་སྤྱུ་གཅིག་
 གི་མགོ་ལ་ཕྱོག་ནས་ཆག་པས། སྤྱུ་གཞན་གཅིག་གིས་སྟོ་སྒྲུབ་གཅིག་བྱིར་བྱུང་
 བས། སྤྱུ་མགོ་ཆག་གི་མགོ་པོ་ལ་བརྒྱན་པས། ཞག་འགའ་ནས་སོས་པར་
 མཐོང་ངོ་། མོན་མོས་སྒྲུབ་དང་ལོ་རྒྱུས་སྟོ་མ་བཞིན་ཏུ་བྱུང་ལོ། དེ་ནི་སྤྱུ་སྒྲུབ་
 ནི། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ཏུ་བྱུང་ངོ་། དེ་ལས་སྒྲུལ་སྒྲུབ་ནི་སྟོང་མེར་དང་།
 སྤྱུ་སྒྲུབ་ནི་བོང་དཀར་ལ་ཟེར། གཞན་ཡང་ཆ་སྒྲུབ་བཅད་འཕྱོར་ཉེར་ལཱི་
 སྐབས་སུ། བག་གཏོང་བཅད་འཕྱོར་ཡུ་བྱ་ཤིང་། །འུག་པ་བཅད་འཕྱོར་སྟག་ཤ་
 བ། །སྤྱུ་བ་བཅད་འཕྱོར་རྒྱ་ཏུས་པ། །ཕྱི་བ་བཅད་འཕྱོར་བྲག་བཅམ་པ། །སྤྱུ་
 བཅད་འཕྱོར་བོང་དཀར་བ། །སྒྲུལ་ནག་བཅད་འཕྱོར་སྟང་མེར་བ། ཞེས་པ་ལ་
 སོགས་པའི་སྒྲུབ་སྟོ་ཉི་ཤུ་པོ་རྣམས་རེ་རེ་ལའང་བྱུང་བྱུངས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་རེ་ཡོད་
 པ་དང་། གཞན་ཡང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་མ་འཁོད་པའི་སྒྲུབ་ཇུས་འབྱུང་བྱུངས་ཀྱི་
 གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་དམངས་སྤོང་གི་ངག་རྒྱུན་ཏུ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད།

ས་བཅད་གཉིས་པ། རང་བཞིན་གྱི་རྒྱས་པ་བཤད་པ།

སྤྱིར་སྒྲུབ་གྱི་རྒྱས་པ་རྣམས་རོའི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ཀྱང་འགའ་ཞིག་ཞུ་རྗེས་གྱི་
 རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་དང་། འགའ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ཡོང་ཞིང་ཡོད་
 པ་འདི་དག་གི་རྒྱ་མཆན་ཞིབ་པ་འོག་ཏུ་བསྟན་ཞིང་། འདིར་རང་བཞིན་ངོ་བོའི་
 རྒྱས་པ་ལའང་རིགས་མིག་འདྲ་བ་བརྒྱད་ཡོད་པ་སྟེ། 《ཤེལ་ཕྱེང་》ལས།

༡ “དེ་ལ་དང་པོ་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། གངས་ཅན་འབྲིགས་
 བྱེད་ཉི་ལྔའི་སྟོབས་ལྡན་པས། ཞེས་གསུངས་པས། གངས་ཅན་ཏེ་གངས་རི་རྩ་
 མཐོན་གྱི་བ་ཕྱོགས་ཏེ། བསིལ་བའི་སར་སྐྱེས་པ་ནི་རྩ་བའི་སྟོབས་དང་ལྡན་ཞེས་
 ཤིན་ཏུ་བསིལ་བ། གནས་དེར་སྐྱེས་པའི་བསིལ་སྒྲུབ་ནི་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པས་མཆོག་

ཏུ་བཟང་། གནས་དེའི་དྲོད་སྒྲན་ནི་གནས་མ་ཡིན་པར་སྐྱེས་པས་རྒྱས་པ་དམན་
 པས་བཏུ་བར་མི་བྱའོ། འཕགས་བྱེད་དེ་ཉིན་ཚུགས་དང་ཆ་རོང་སོགས་དྲོ་སར་
 སྐྱེས་པ་ནི་ཉི་མའི་སྟོབས་དང་ལྡན་པས་ཤིན་ཏུ་དྲོ་བས། གནས་དེར་སྐྱེས་པའི་
 དྲོད་སྒྲན་ནི་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པས་མཆོག་ཏུ་བཟང་ལ། གནས་དེའི་བསེལ་སྒྲན་ནི་
 གནས་མ་ཡིན་པར་སྐྱེས་པས་རྒྱས་པ་དམན་པར་འགྱུར་ཕྱིར་སྤང་བར་བྱའོ། །
 འདི་ནི་རྒྱུད་དང་མན་ངག་ཐམས་ཅད་ལས་ཡོན་ཏན་གྱི་སྤྱིང་པོ་རྒྱས་པའི་སྟོབས་
 ལུ་བསྟན་པས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ། །

༥ གཉིས་པ་རོ་དང་ཚུགས་མཐུན་གྱི་རྒྱས་པ་ནི། འཆད་བྱ་དངོས་གྱི་རྒྱུང་
 སེལ་འདི་དག་ཡིན་ཏེ་རོ་བོའི་རྒྱས་པ་ཡིན་རྒྱུར་རོ་དང་ཚུགས་མཐུན་པའོ། །

༦ གསུམ་པ་དྲིའི་རྒྱས་པ་ནི། ག་བྱར་དང་ཅན་དན་དཀར་པོ་ཤིང་ཀྱུ་ཁ་ཆེ་
 ཀྱར་གུམ་སྒྲ་ཅི་སོགས་ཏེ་ཅི་སྒྲན་དྲི་དང་ལྡན་ཆོ་རྒྱས་པ་སྒྲན་ཏུ་འགྱུར་ལ། དྲི་མ་
 ཡལ་ནས་རོ་ཡོད་ཀྱང་སྒྲན་གྱི་རྒྱས་པ་མི་འབྱུང་བའོ། །

༧ བཞི་པ་གཉེན་པོའི་རྒྱས་པ་ནི། རྩ་བའི་ཤ་དང་མཁྱིམ་སྒྲོས་རྒྱག་ལ་ཕན་པ་
 དང་། བག་སྐྱས་གཉེན་སྟོག་ལ་ཕན་པ། སྐམ་གྱི་ཤ་ཆོལ་གྱིས་གྲེ་བར་ཉ་རྒྱས་
 རྒྱག་ན་ལ་ཕན་པ། རྩ་བལ་དང་རྩ་གནས་མཁྱིམ་པས་མེས་ཆོག་ལ་ཕན་པ།
 གཟིག་དང་འབྲུག་གི་རྒྱས་པས་བྱིས་སོ་བཏབ་པའི་རྩ་ལ་ཕན་པ། གཞན་ཡང་
 འབྱུང་པོའི་གདོན་ལ་གཉེན་པོས་སྒྲོད་པའི་རྩལ་རིགས་རྣམས་ལྟ་བུའོ། །

༨ ལྷ་པ་རིགས་མཐུན་གྱི་རྒྱས་པ་ནི། མགོ་གཟེར་ལ་ཐོད་རྒྱས་དང་། མིག་ལ་
 རྒྱལ་མིག་ རྩེ་སྤངས་ལ་སྤྱང་ལྷ། སོ་གཙུག་བ་ལ་རྒྱག་གཟིག་འབྲུག་གསུམ་གྱི་སོ།
 མགུལ་སྤལ་ལ་ལྷག་གི་སྤེ་ཆེན། སྤྱིང་གཟེར་ལ་འཁྱོད་དང་ནེ་ཙ་རི་བོང་བཅས་གྱི་
 སྤྱིང་། སྒྲོ་ནད་ལ་མ་དང་ལྷག་ན་རེའུ་ཞོ་འབྱུང་གི་སྒྲོ་བ། མཁྱིམ་ནད་ལ་མཁྱིམ་
 པ་སྤྲོ་ཆོགས་གྱིས་ཕན་པ། མཁལ་ཆབ་ལ་ཐང་ཆོར་མཁལ་མ་ ། རྒྱ་གཟེར་ལ་
 གཡི་དང་གུམ་པའི་རྩ་མ་རྣམས་གྱིས་ཕན་པ་ལྟ་བུའོ། །

༩ རྒྱག་པ་དབྱིབས་མཐུན་གྱི་རྒྱས་ནི། དབྱིབས་ནི། སྤང་པ་ལ་རྩོ་སྤང་དང་།
 སྤྱིང་མཆིན་མཁལ་མཆོར་གྱི་ནད་ལ། ཞོ་ཤ་བཞི་པོ་སོས་ཕན་པ་ལྟ་བུ་དང་།

ལྷག་སོ་གསུམ་ལོན་པ་སོ་ལ་ཐང་པ་དང་། མོ་ལ་ཆོར་མོ་ཟེར་བའི་བསྐྱེས་མིང་།

ཅན་དན་འབྲི་མོག་མཚལ་མཛོ་ཤིང་སྐག་སོགས་དམར་པོས་ཁྲག་དང་། རྒྱུར་པ་སོགས་སེར་པོས་མཁྲིས་པ་ལ་ཕན་པ་ལྟ་བུའོ། །

ལྟ་བུར་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམས་པ་ནི། མི་ཐོག་གི་བསད་པའི་རྣམས་པ་དང་། རྒྱ་གཟེར་གྱིས་ཤི་བའི་རྣམས་པས་རྒྱ་གཟེར་ལ་ཕན་པ་དང་། སྒོ་དབྱིབས་གྱིས་སྦྲ་བ་དང་རྩིལ་ནད་ལ་ཕན་པ་དང་། བྱིས་ས་རྒྱ་ཆན་ལ་ཕན་པ། རི་བོང་ཁྲད་པ་དང་པད་རག་གིས་དམར་བཤལ་ལ་ཕན་པ། མགོ་ཆག་གི་རྣམས་པ་བྱར་གསུམ་པས་མགོ་ཆག་ལ་ཕན་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །

༡ བརྒྱད་པ་སྒྲོན་ལམ་གྱི་རྣམས་པ་ནི། སྒྲོན་གྱི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ལྟ་དང་དྲང་སྲོང་རྣམས་གྱིས་འགོ་བའི་དོན་ཏུ་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པའི་མཐུ་ལས་འབྲུངས་པ་དབང་པོ་རིལ་བྱ་དང་། ཀཾ་ཏས་དུག་ལ་ཕན་པ་དང་། ལྷ་ལི་དང་དབང་ལག་བཙུད་ལེན་ཏུ་སྒྲོན་པ་སོགས་གྱིས་མཚོན་པའོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་རེད། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། རོའི་རྣམས་པ་བཤད་པ།

སྒྲོན་གྱི་རྣམས་པ་བཤད་པར། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། སྒྲོན་གྱི་རྣམས་པ་རོ་རྣམས་རོ་བོ་གཉིས། སྒྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཅེས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན། །དང་པོ་རྣམས་སྟོབས་ཡོན་ཏན་གསུམ་ཏུ་བཤད། ཅེས་པའི་དོན་ནི། དང་པོ་རོའི་དབང་ཏུ་བྱས་པའི་རྣམས་པ་ལ་སྒྱི་སྒྲོན་གྱི་རྣམས་པ་བཤད་པ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། རྣམས་རང་རང་གི་རོ་བོའི་དབང་ཏུ་བྱས་པའི་རྣམས་པ་བཤད་པ་ལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྒྲོན་གྱི་རྣམས་པ་བཤད་པ་ཡང་ཟེར། དེ་ལ་དང་པོ་རོའི་དབང་ཏུ་བྱས་པའི་སྒྱི་སྒྲོན་གྱི་རྣམས་པ་བཤད་པ་ལ། རྣམས་པ་བཤད་པ་དང་། སྟོབས་བཤད་པ། ཡོན་ཏན་བཤད་པ་བཅས་གསུམ་མོ། ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

༡ རྣམས་པ་བཤད་པར། རྣམས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཕྱི་བ་དང་། རྣམས་པ། བསེལ་བ། རྣལ་བ་བཅས་ཅ་བའི་རྣམས་པ་བཞི་དང་། དེ་ལས་གོ་བརྒྱུག་པ་ཡང་བ་དང་། རྣལ་བ། ཚ་བ། རྩོ་བ་སྟེ་རྣམས་པ་བརྒྱད་དོ། དེ་ལས་དང་པོ་བཞི་སྟེ་ཕྱི་རྣམས་གཉིས་གྱིས་རྒྱུང་དང་། བསེལ་རྣལ་གཉིས་གྱིས་མཁྲིས་པ་སེལ་བ་ཡིན་ལ། འོག་མ་བཞི་སྟེ་ཡང་རྣལ་ཚ་རྩོ་བཞི་ཡིས་བད་ཀན་སེལ་བ་བྱེད་དོ། དེ་བཞིན་ཏུ་རྣམས་པ་ཡང་རྣལ་བསེལ་བ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུང་བསྐྱེད་ཅིང་། ཚ་རྩོ་རྣམས་པ་གསུམ་གྱིས་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་ལ། ཕྱི་རྣམས་པ་སེལ་རྣལ་བཞི་ཡིས་བད་ཀན་སྐྱེད་པར་དོ།

མཐུ་དང་ལྷན་པ་གཉིས་ནི་དོན་གཅིག་པས། འདི་ནི་འཆད་འགྱུར་གྱི་ཡོན་ཏན་
མ་ལུས་པ་ཀྱན་གྱི་སྒྲིང་པོར་གྱུར་པ་དང་། སུལ་རུ་བྱུང་བའི་ལྷན་པའི་བྱང་ཚུས་
དང་ལྷན་པས་སྒྲུན་གྱི་མཐུ་ཞེས་བརྗོད་ནའང་ཆོག་གོ།

༢ ལྟོབས་བཤད་པར། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། གངས་ཅན་འབྲིགས་བྱེད་ཟླ་
ཉིའི་ལྟོབས་ཅན་ལས། །བསེལ་དྲོད་སུལ་རུ་བྱུང་བས་ལྟོབས་ཞེས་བྱ། ཞེས་པའི་
གངས་ཅན་ཉི་མེད་པས་རི་དང་། འབྲིགས་བྱེད་དེ་གདགས་རི་གཉིས་པོ་དེ་སྒྲ་མ་ནི་
ཟླ་བའི་ལྟོབས་དང་། བྱི་མ་ནི་ཉི་མའི་ལྟོབས་ཅན་རུ་རང་བཞིན་རུ་གནས་པ་
ལས། དེ་གཉིས་སུ་སྒྲིས་པའི་སྒྲུན་རྣམས་ཀྱང་བསེལ་དྲོད་ཀྱི་ལྟོབས་སུལ་རུ་བྱུང་
བ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་པས་ན་ལྟོབས་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་ཐོབ་པོ། དེའང་རྣམས་གང་
གིས་ལས་གང་བྱེད་པ་ལ་ལྟོབས་ཞེས་བྱ་ཡི། བྱི་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་
པོ་ནི་ལྟོབས་མ་ཡིན་ནོ། འོན་ཀྱང་བསེལ་དྲོད་གཉིས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སྒྲུན་
གྱི་ལྟོབས་གཉིས་པོ་འདི་ལ་གོང་རུ་བརྗོད་པའི་མཐུ་འཇམ་ལྷན་པ་ཐམས་ཅད་འདུས་
པ་ཡིན་ནོ། དེ་ལ་ཆོ་བའི་ལྟོབས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲུན་གྱིས་གྲང་བའི་ནད་རྣམས་
སེལ་བར་བྱེད་ཅིང་། བསེལ་བའི་ལྟོབས་དང་པའི་སྒྲུན་གྱིས་ནི་ཆོ་བའི་ནད་
རྣམས་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

འགའ་ཞིག་གིས་འདི་སྐབས་ཀྱི་གངས་ཅན་དང་། འབྲིགས་བྱེད་ཅེས་པ་ནི་
སྒྲུན་བླའི་ཞིང་བཀོད་ནང་གི། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བྱང་སྟོགས་ན་ཡོད་པའི་གང་ཅན་
དང་། ལྟོ་སྟོགས་ཀྱི་འབྲིགས་བྱེད་གཉིས་པོ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ནི་མི་འཐད་དེ།
དེ་གཉིས་ནི་ལྟོ་སྟོང་གི་རྣམ་བཤད་ཡིན་པ་ལས་རི་དངོས་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིང་། དེས་
ན་འདིར་ཟླ་བའི་ལྟོབས་དང་ལྷན་པའི་གངས་ཅན་ནི། བྱང་འཕྲོག་གི་ས་ཁུལ་དང་
དེ་ལས་ཀྱང་སྒྲིབས་རི་དང་། ཉི་མའི་ལྟོབས་དང་ལྷན་པའི་འབྲིགས་བྱེད་ནི་ལྟོ་
རོང་གི་ས་ཁུལ་དང་དེ་ལས་ཀྱང་ཉིན་སྟོགས་ཀྱི་རི་ལ་གོ་དགོས་ཏེ། བསེལ་སྒྲུན་
སྒྲིས་སྒྲིས་པ་ནི་ས་མཐོའི་སྟོགས་སུ་སྒྲིས་པའི། བསེལ་སྒྲུན་གྱི་རིགས་དང་དེ་ལས་
ཀྱང་སྒྲིབས་སྟོགས་སུ་སྒྲིས་པ་དང་། དྲོད་སྒྲུན་སྒྲིས་རྒྱུས་པ་ནི་ལྟོ་རོང་སྟོགས་
སུ་སྒྲིས་པའི་དྲོད་སྒྲུན་གྱི་རིགས་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཉིན་སྟོགས་སུ་སྒྲིས་པ་ཞིག་
དགོས་པའི་ཚུལ་ཕྱི་རྒྱུད་ཨོ་སྒྲིང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

༣ ཡོན་ཏན་བཤད་པར། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། ཡོན་ཏན་འཇམ་དང་སྒྱི་དྲོ་

རྒྱལ་དང་བརྟན། གྲང་དང་རྒྱལ་བ་བསེལ་མཉེན་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ། །སྒྲུབ་དང་ཚ་བ་
ཡང་དང་ཚོ་རྒྱལ་གཡོ། །བཙུ་དང་བརྟན་གྱིས་མཆོན་ཉིད་ཉི་ཤུ་འཛོམས། །ཞེས་
པའི་དོན་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་སྒྲུབ་གྱི་རྒྱས་པ་བརྒྱད་པོ་བྱུང་གཞི་དང་། དེ་
དག་རེ་རེའི་བྱུང་ཆོས་རེ་རེ་བཅས་བསྐྱེམས་པས་བཙུ་དུག་དང་། རྒྱས་པ་རྒྱལ་བ་
ལ་བྱུང་ཆོས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཉིས་དང་ལྷན་པས་བཙུ་བརྟན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་གོང་གི་རེའུ་
མིག་ལས་ཉོགས་པར་བྱོས་ཤིག །

དེའང་དང་པོ། རྒྱལ་པའི་ཕྱོག་ཟླ་འཇམ་པ་དང་གཅིག །ཡང་བའི་ཕྱོག་ཟླ་
ཕྱི་བ་དང་གཉིས། གྲང་བའི་ཕྱོག་ཟླ་རྩ་བ་དང་གསུམ། རྒྱ་བའི་ཕྱོག་ཟླ་རྒྱལ་དང་
བཞི། གཡོ་བའི་ཕྱོག་ཟླ་བརྟན་པ་དང་ལ། རྩ་བའི་ཕྱོག་ཟླ་གྲང་བ་དང་དུག །ཚོ་
བའི་ཕྱོག་ཟླ་རྒྱལ་བ་དང་བརྟན། ཚ་བའི་ཕྱོག་ཟླ་བསེལ་བ་དང་བརྒྱད། གྲུ་བའི་
ཕྱོག་ཟླ་མཉེན་པ་དང་དག། སྒྲུབ་པའི་ཕྱོག་ཟླ་སྒྲུབ་པ་དང་བརྒྱ །བརྟན་པའི་ཕྱོག་ཟླ་
སྒྲུབ་པ་དང་བཙུ་གཅིག །རྒྱལ་པའི་ཕྱོག་ཟླ་སྒྲུབ་པ་དང་བཙུ་གཉིས། བསེལ་བའི་
ཕྱོག་ཟླ་ཚ་བ་དང་བཙུ་གསུམ། ཕྱི་བའི་ཕྱོག་ཟླ་ཡང་བ་དང་བཙུ་བཞི། རྒྱལ་བའི་
ཕྱོག་ཟླ་ཚོ་བ་དང་བཙུ་ལ། འཇམ་པའི་ཕྱོག་ཟླ་རྒྱལ་པ་དང་བཙུ་དུག །བརྟན་
པའི་ཕྱོག་ཟླ་གཡོ་བ་དང་བཙུ་བརྟན་པོ། འདི་དག་གིས་ནད་རྒྱུ་མཁྲིས་པ་བད་
ཀའ་གསུམ་པོའི་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་བྱུར་མི་འདྲ་བ། ཉི་ཤུ་པོ་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་
ཕྱིར་ན་ཡོན་ཏན་ཞེས་ཟེར་རོ། །

འབྲུང་བཞིས་རོ་རྒྱས་དང་རྒྱ་འབྲས་གསལ་བའི་རེབ་མིག

[illegible]

ཡོན་ཏན་བརྒྱ་དང་མེ་རྩལ་གི་གྲངས་ཡིག

རྩལ་གྱི་གྲངས་ལྷན་པ།	མངར	རྩལ	ལན་ཚྭ	ཁ	ཆ	བསྐྱ
ལྷ	11	3	2			
རྩལ	5	4	5	1		
བཞིལ	6			6		
རྩལ	8			4		4
ཡང				1	9	
རྩལ		1	2	1	7	
ཆ		7	1		3	
ཚྭ		2	2		6	
བརྒྱ	5	4				
འཇམ	5					
གྲ				4		4
མཉེན	1		1	1		
གཡོ			1	5	6	
ལྷ						
རྩལ		6			6	2
ཏྭ						
ལྷ	6		2	6		

རོ་སོ་སོའི་རྒྱས་པའི་ཚད་གཞལ་ཚུལ་ལ། སྤྱིར་འབྱུང་བའི་རྒྱས་པ་རིགས་
མཐུན་གཉིས་ཡོད་ཆེ་དེ་གཉིས་བསྐྱེམས་དགོས་པ་དང་། རིགས་མི་མཐུན་པ་
ཡོད་ཆེ་གང་མང་བ་ལ། རྒྱུད་གིས་འཕྲི་བའི་ལྷག་མ་ལ་བརྟགས་གཞིར་བཟུང་
དགོས་པ་དཔེར་ན། འབྱུང་བ་ས་རྒྱ་གཉིས་ལས་བྱུང་བའི་རོ་མངར་བ་ལ་སའི་ཕྱི་
བ་དྲུག་དང་ཚུའི་ཕྱི་བ་ལྷ་བསྐྱེམས་པས་ཕྱི་བ་བརྒྱ་གཅིག །འབྱུང་བ་མེ་ས་གཉིས་
ལས་བྱུང་བའི་རོ་སྐྱར་བ་ལ། སའི་ཕྱི་བ་དྲུག་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱོག་ཁྱེད་ཡང་བ་
གསུམ་གྱིས་འཕྲི་བའི་ལྷག་མ་ཕྱི་བ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། །འབྱུང་བ་ས་རྒྱུང་
གཉིས་ལས་བྱུང་བའི་རོ་བསྐྱར་བ་ལ་སའི་ཕྱི་བ་དྲུག་ཡོད་པ་དེ་ལ། རྒྱུད་གི་ཡང་བ་
དྲུག་གིས་འཕྲིས་པས་ལྷག་མ་མེད་པར་ཆགས་པ་སྟེ། འདི་ལ་རྒྱུའམ་རྟེན་འབྱུང་
བ་སོ་སོའི་སྐབས་སུ་སའི་ཕྱི་བ་དང་། རྒྱུད་གི་ཡང་བ་གཉིས་ཀ་ཡོད་ཀྱང་།
འབྲས་བུའམ་བརྟེན་པ་རོ་བསྐྱར་བའི་སྐབས་སུ། ཕྱི་ཡང་གཉིས་ཀྱི་གངས་མཚུངས་
པས་གཉིས་ཀའི་རྒྱས་པ་མེད་པར་ཆགས་པ་ལྟ་བུས་གཞན་དག་ལ་རིག་འགྲེལ།

ཕྱི་བྲག་རྒྱ་ནང་གསེས་ཞིབ་རྒྱ་དཔྱེ་བའི་སྐབས་སུ། དང་པོ་རང་བཞིན་རོ་
སོའི་རྒྱས་པ་ལ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་རྒྱ་ཡོད་པ། གོང་གི་རེའུ་མིག་ལྟར་སྤྱིར་རྒྱས་
པའི་གངས་ཀྱི་གོ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་དེས་ཀྱང་། ཕྱི་བྲག་རྒྱ་མའི་རྒྱམ་པ་གཉིས་དང་
སའི་རྒྱམ་པ་གཉིས་གངས་མཚུངས་ཀྱང་མེ་རྒྱམ་པ་འབྲིང་དང་། ས་རྒྱམ་པ་ཐ་མ་
ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་སའི་རྒྱལ་བ་དང་ཚུའི་རྒྱལ་བ་གཉིས་གངས་མཚུངས་
ཀྱང་ས་རྒྱལ་བ་རབ་དང་། རྒྱ་རྒྱལ་བ་འབྲིང་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ནཱ་ས་ནི་རང་བཞིན་
ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

འབྱུང་བ་གཉིས་རེ་འདུས་པའི་རོའི་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུའང་འབྱུང་བ་གཙུག་པལ་
ཀྱི་དབང་གིས་རྒྱས་པའི་ཚད་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པའང་ཡོད་དེ། འབྱུང་
བ་ས་རྒྱ་གཉིས་འདུས་པའི་རོ་མངར་བ་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་ཕྱི་བ་དང་། འབྱུང་
བ་མེ་ས་གཉིས་འདུས་པའི། རོ་སྐྱར་བ་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་ཕྱི་བ་གཉིས་རྒྱས་པ་
གཙུག་པལ་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། སྤྱིར་ཕྱི་བ་ས་ལས་བྱུང་བ་མཚུངས་ཀྱང་མངར་བ་
ནི་ས་གཙུག་པོར་དང་ཚུ་པལ་པའི་ཚུལ་རྒྱ་བྱལ་ལ། སྐྱར་བ་ནི་མེ་གཙུག་པོར་དང་ས་
པལ་པའི་ཚུལ་རྒྱ་བྱལ་པས་སོ། །

འབྱུང་བ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་རོ་པོ་ལ་གནས་པའི་རྒྱས་པ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་པོ་

དེ་དག །འབྱུང་བ་ནང་པན་ཚུན་བསྐྱེབས་པའི་སྐབས་སུ་རང་བཞིན་ཚོས་ཉིད་གི་
 དབང་གིས་རྒྱས་པ་གོ་ལྟོག་པ་ཡང་འབྱུང་གིད་སྟེ། འབྱུང་བ་མེ་ས་ལས་བྱུང་བའི་
 རོ་སྐྱར་བའི་ཚ་བ་དེ་དང་། འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུང་ལས་བྱུང་བའི་རོ་ཚ་བའི་ཚ་བ་
 གཉིས་མའི་གངས་ཚད་བདུན་རེ་ཡོད་པ་མཚུངས་ཀྱང་། སྐྱར་བའི་མེ་རྒྱས་སའི་
 རྒྱས་པ་རྣམས་དང་འཕྲད་ཆོ་སྐྱར་རྒྱས་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་དོ། །ཚ་
 བའི་མེ་རྒྱས་རྒྱུང་གི་རྒྱས་པ་རྣམས་དང་འཕྲད་ཆོ། སྐྱིར་རྒྱུང་ལ་གང་བ་ཡོད་པས་
 རིག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་མའི་ཚ་ཤུགས་ཆག་འོས་ཀྱང་། འདིར་རྒྱུང་གིས་མེ་
 ཤུགས་འཕེལ་བ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར་འདིའང་དེ་བཞིན་སྐྱར་འོས་པར་སྒྲུང་སྟེ།
 བོན་གྱི་《དབྱུང་འབྱུང་ཁྱ་པོ་》དང་། ཟུར་མཁར་བའི་《མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་》
 དག་ལས་འདི་བཞིན་དུ་དགོངས་བཞེད་གཅིག་མཐུན་དུ་སྒྲུང་། འདིའི་སྐོར་གྱི་
 འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་ཤོས། འབྲུག་པ་པད་དཀར་གྱིས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་
 འགྲེལ་པ་《གཞན་ལ་པན་གཏེར་》ཉིད་ཡིན་ནོ། །

ས་བཅད་བཞེ་བ། རོ་འི་རྒྱས་པའི་མཚུངས་དབྱེད།

སྒྲུན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། རྟོབས་དང་། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་སའི་གཞི་
 གི་སྒྲུན་གྱི་རོ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རོ་དེའང་ས་རྒྱ་སྟགས་འབྱུང་བ་ལྟ་པོ་རྣམས་
 ཚོགས་པ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། འབྱུང་བ་ལྟ་པོ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།
 རྩི་རྩུམ་ལ་སྟགས་པའི་རྒྱས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་ཚང་མ་རོ་དེ་ལས་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་
 པ་རེད། རོ་རྩུག་པོ་དེ་དག་གི་རྒྱས་པ་ཤས་ཆེ་རྒྱུད་དབྱེ་སྟངས་སྐོར་ལ་སྒྲུན་གྱི་
 དཔེ་རྟོན་ཁག་ལས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་
 དག་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱས་པ་འཕེལ་ཡོན་ཏན་གྱི་གོ་རིམ་དང་། འབྱུང་བ་སོ་སོའི་རོ་པོ་
 ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གི་རྒྱས་པའི་གངས་ལ་བརྟེན་ནས་
 སྐྱེས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གི་རྒྱས་པ་པན་ཚུན་བསྐྱེབས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྐྱེས་ཡོད་པ་བཅས་ཏེ། དེ་ཡང་《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

ལན་ཚུ་བསྐྱེ་མངར་རྣམ་གསུམ་རིམ་བཞིན་སྟེ། །

དེ་བཞིན་ལན་ཚུ་སྐྱར་མངར་རྩུམ་པ་ཡིན། །

བསྐྱེ་ཁ་མངར་བསིལ་ཁ་བསྐྱེ་མངར་བ་རུལ། །

སྐྱར་ཚོ་ཁ་བ་རྣམ་གསུམ་ཡང་ལ་རུབ། །

ཆ་སྐྱར་ལན་ཆུ་ཆུ་གསུམ་ཆ་ལ་རྒྱོ། །

ཞེས་པར་རྒྱས་པ་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་ལས་དང་པོ་མྱོ་བའི་རིགས་ལ། ལན་ཆུ་མྱོ་
བ། བསྐྱ་བ་དེ་ལས་མྱོ་བ། མངར་བ་མྱོ་ཤོས་ཡིན་ནོ། །སྐྱུ་མ་པའི་རིགས་ལ།
ལན་ཆུ་སྐྱུ་མ་པ། སྐྱར་བ་དེ་ལས་སྐྱུ་མ་པ། མངར་བ་སྐྱུ་མ་ཤོས་ཡིན་ནོ། །བསེལ་
བའི་རིགས་ལ། བསྐྱ་བ་བསེལ་བ། ཁ་བ་དེ་ལས་བསེལ་བ། མངར་བ་བསེལ་
ཤོས་ཡིན་ནོ། །རྒྱལ་བའི་རིགས་ལ། ཁ་བ་རྒྱལ་བ། བསྐྱ་བ་དེ་ལས་རྒྱལ་བ།
མངར་བ་རྒྱལ་ཤོས་ཡིན་ནོ། །

རྒྱས་པ་ཡང་བ་དང་རྒྱབ་པའི་རིགས་ལ། སྐྱར་བ་ཡང་ཞིང་རྒྱབ་པ། ཆ་བ་དེ་
ལས་ཡང་ཞིང་རྒྱབ་པ། ཁ་བ་ནི་ཡང་ཤོས་དང་རྒྱབ་ཤོས་ཡིན་ནོ། །རྒྱས་པ་ཆ་བ་
དང་རྒྱ་བའི་རིགས་ལ། ཆ་བ་ཆ་ཞིང་རྒྱ་བ། སྐྱར་བ་དེ་ལས་ཆ་ཞིང་རྒྱ་བ། ལན་
ཆུ་ཆ་ཤོས་དང་རྒྱ་བའི་ཤོས་ཡིན་ཞེས་བཤད་དོ། །

བོད་ཀྱི་དཔེ་རྒྱུ་གསེང་གི་《དབྱེད་འབྲུམ་ཁྲ་པོ་》ལས་གོང་དང་རྩོམ་འཛིན་
བྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བར་ཡོད་པར།

བསྐྱ་མངར་ལན་ཆུ་ཆུ་གསུམ་རིམ་བཞིན་མྱོ། །

དེ་བཞིན་མངར་སྐྱར་ལན་ཆུ་སྐྱུ་མ་པ་ཡིན། །

བསྐྱ་མངར་ཁ་བ་བསེལ་ཁ་བསྐྱ་མངར་བ་རྒྱལ། །

སྐྱར་ཆ་ཁ་བ་ཆུ་མས་གསུམ་ཡང་ལ་རྒྱལ། །

སྐྱར་དང་ལན་ཆུ་ཆ་ཆ་གསུམ་ཆ་ལ་རྒྱོ། །

རྒྱ་བའི་རིགས་ལས། བསྐྱ་བ་མྱོ་བ། མངར་བ་དེ་ལས་མྱོ་བ། ལན་ཆུ་མྱོ་
ཤོས། རྒྱ་བའི་རིགས་ལས། མངར་བ་སྐྱུ་མ་པ། སྐྱར་བ་དེ་ལས་སྐྱུ་མ་པ།
ལན་ཆུ་སྐྱུ་མ་ཤོས། རྒྱ་བའི་རིགས་ལས། བསྐྱ་བ་བསེལ་བ། མངར་བ་དེ་
ལས་བསེལ་བ། ཁ་བ་བསེལ་ཤོས། རྒྱ་བའི་རིགས་ལས། ཁ་བ་རྒྱལ་བ།
བསྐྱ་བ་དེ་ལས་རྒྱལ་བ། མངར་བ་རྒྱལ་ཤོས། རྒྱ་བའི་རིགས་
ལས། སྐྱར་བ་ཡང་ཞིང་རྒྱབ་པ། ཆ་བ་དེ་ལས་ཡང་ཞིང་རྒྱབ་པ། ཁ་བ་ཡང་
ཤོས་དང་རྒྱབ་ཤོས། རྒྱ་བའི་རིགས་ལས། སྐྱར་བ་ཆ་ཞིང་རྒྱ་བ།
ལན་ཆུ་དེ་ལས་ཆ་ཞིང་རྒྱ་བ། ཆ་བ་ཆ་ཤོས་ཡིན་པར་རྩོམ་འཛིན་བྱས་འདུག།

འདི་ལ་ཞིབ་ཏུ་བཀྲག་ན་བཤད་རྒྱུ་དང་ཏུ་འབྱུང་བའི་རྒྱས་པའི་གོ་རིམ་

དང་མི་འབྲ་བའི་བྱད་པར་ཡོད་པ་མ་ཟད། འབྲུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པའི་
གོ་རིམ་དང་བསྐྱུན་ན། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་མཐུན་ཆེ་བ་ཡོད་
འདུག་པས་ཐོན་གྱི་གསོ་རིག་ཡིག་ཚང་གི་ཐུན་མིན་གྱི་བྱད་ཆོས་ཤིག་རེད། འདིའི་
ཕྱི་ཡང་དང་། ཆ་གང་། རྣམ་པ་ལོགས་པའི་གངས་གྱི་གོ་རིམ་རྣམས་དངོས་
པོའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་ཆེ་བར་སྒྲུང་བས། དེས་ན་བཤད་རྒྱུད་ནང་གི་ཆོག་
རྒྱུ་འདི་དག་ལ་ནོར་འབྲུལ་རུང་ཟད་བྱུང་ཡོད་པ་མིན་ནམ་སྒྲམས་པའི་དོགས་
གཞི་ཞིག་རང་ལྟགས་ཀྱི་སྐྱེ་སྤྱོད། །

ཟུར་མཁར་བ་སྒྲོ་གོས་རྒྱལ་པོས་《མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་》དུ། གསུངས་པ་འདི་ནི་
ཁོ་པོའི་གོ་བབས་ལྟར་ན་གཞུང་འདི་ཉི་ཤོ་རུས་ཁྱེས་རྣམས་མཐུན་པའི་དབང་
དུ་བྱས་སྒྲུང་བ་དེས་ན།

ལན་ཆ་སྐྱར་མངར་རྣམས་གསུམ་རིམ་བཞིན་སྤྱི། །

དེ་བཞིན་མངར་སྐྱར་ལན་ཆ་སྐྱུམ་པ་ཡིན། །

བསྐྱར་མངར་ཁ་བསེལ་བསྐྱར་ཁ་མངར་བ་རྒྱལ། །

སྐྱར་ཁ་ཆ་བ་རྣམས་གསུམ་ཡང་ལ་རྒྱལ། །

ལན་ཆ་སྐྱར་ཆ་རྣམས་གསུམ་ཆ་ལ་ནོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་བྱས་ན་གོ་བབས་དང་མཐུན་པ་འདྲའོ། །འདི་དང་གོང་གི་རྣམ་
སྟོབས་ཡོན་ཏན་གྱི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་རྟེན་རྒྱུའི་རེའུ་མིག་རྣམས་གྱི་ས་སྒྲན་གྱི་
ཡོན་ཏན་བྱུག་དང་། རྒྱ་སྒྲན་གྱི་བདུན། མེ་སྒྲན་གྱི་བདུན། རྒྱུང་སྒྲན་གྱི་བྱུག་
རྣམས་པན་ཚུན་འཕྲད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟེན་པ་འབྲས་བུའི་རེའུ་མིག་འབྱུང་བ་
དེའང་དཔེར་ན། རོ་ནི་མངར་སྐྱར་ལན་ཆ་ཁ་ཆ་བསྐྱར། ཁོ་རིམ་བཞིན་དུ་འཆོ་
བྱེད་སྟོབས་ཆེན་ཡིན། ཞེས་པ་སྤྱི་མ་བསྐྱར་བ་ལས་སྒྲ་མ་ཆ་བ་དང་ཁ་བ་སོགས་
མངར་བའི་བར་དུ། ཡོན་ཏན་གྱི་སྟོབས་ཆེ་བར་གསུངས་པའི་རིགས་པས་མངར་
བ་ལ་ས་རྒྱ་གཉིས་འཕྲད་པས། ཡོན་ཏན་སྤྱི་རྒྱལ་བསེལ་སྒྲ་བརྟན་སྐྱུམ་འཇམ་
མཉེན་བརྒྱུད་དང་ལྡན་པ་ལ། སྤྱི་བ་ལ་ཡོན་ཏན་བརྒྱ། རྒྱལ་བ་ལ་བདུན།
བསེལ་སྒྲ་བརྟན་གསུམ་ལ་ལྷ་ལྷ་འབྱུང་བ་ཡང་མངར་བའི་རྣམ་པའི་གོ་རིམ་དང་
བསྐྱུན། སྐྱུམ་པ་ལ་བཞི། འཇམ་པ་ལ་གསུམ། མཉེན་པ་ལ་གཅིག་རྣམས་སུ་
ཀྱུང་ལ། མདོར་ན། རོ་མངར་བ་ཡོན་ཏན་བསྐྱུམས་པས་ 40།

དེ་བཞིན་སྐྱུར་བ་ལ་མེས་གཉིས་འཕྲད་པས་ཆ་སྐྱུ་སྐྱུ་བརྟན་མྱི་ཚྭ་ལ་
བརྟན་དང་ལྡན་པ། ཆ་བ་ལ་ཡོན་ཏན་བརྟན། སྐྱུ་ལ་ལྟུག་ སྐྱུ་བརྟན་
གཉིས་ལ་བཞི་བཞི་ མྱི་བ་ལ་གསུམ། ཚྭ་བ་ལ་གཉིས། ལྟུ་བ་ལ་གཅིག་ཅུམས་
སྐྱུ་ལ། བཤོར་ན། རྩ་སྐྱུར་བའི་ཡོན་ཏན་27།

ལན་ཆ་ལ་ཆུ་མེ་གཉིས་འཕྲད་པས་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཚྭ་མྱི་སྐྱུ་མཉེན་གཡོ་བརྟན་
དང་ལྡན་པའི་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་གཉིས་ལ། ཡོན་ཏན་བཞི་བཞི་ཡོན་ཀྱང་ལན་ཆ་ལ་ལྟུ་
བ་ལས་སྐྱུ་ལ་ཡོན་ཏན་ཆེད་དབང་གིས་སྐྱུ་ལ་ཐོག་མ་བཞག །ཚྭ་བ་ལ་གསུམ།
ཆ་བ་ལ་གཉིས། མྱི་སྐྱུ་མཉེན་གཡོ་བཞི་ལ་ཡོན་ཏན་རེ་རེ་ཡོན་ཀྱང་། ལན་ཆ་
སྐྱུ་བས་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་རིམ་པ་གོང་ལྟར་བཞག་གོ། བཤོར་ན། རྩ་ལན་ཆ་
ལ་ཡོན་ཏན་17།

ཁ་བ་ཆུ་ཆུང་གཉིས་ལས་བྱུང་བས་ཡོན་ཏན་བསིལ་སྐྱུ་ལྟུ་ལྟུ་ཡང་མཉེན་
ལྟུ་དང་ལྡན་པའི་བསིལ་བ་ལ་བརྟན། སྐྱུ་བ་ལ་ལྟུ་ ལྟུ་བ་དང་ལྟུ་བ་ལ་
གསུམ་གསུམ། ཡང་བ་ལ་གཉིས། མཉེན་ལ་གཅིག་ཅུམས་སོ། བཤོར་ན། རྩ་
ཁ་བ་ལ་ཡོན་ཏན་21། འདི་འོ་ན་དུ་གཡོ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དབྱེད་དགོས།

ཆ་བ་མེ་ཆུང་ལས་བྱུང་བས་ཡོན་ཏན་ཡང་ལྟུ་སྐྱུ་གཡོ་ཚྭ་དྲུག་དང་
ལྡན་པའི་ཡང་བ་ལ་དགུ། ལྟུ་བ་ལ་བརྟན། སྐྱུ་གཡོ་ཚྭ་གསུམ་ལ་དྲུག་དྲུག་
ཆ་བ་ལ་ལྟུ་མྱི་ཐོ་རིམ་ནི་སྐྱུ་མས་ཤེས་སོ། བཤོར་ན། རྩ་ཆ་བ་ལ་ཡོན་ཏན་39།

བསྐྱུ་བ་ནི་ས་ཆུང་ལས་བྱུང་བས་ཡོན་ཏན་གྲང་རྒྱུ་སྐྱུ་ལ་གསུམ་ལས་མེད་
པས་གྲང་རྒྱུ་གཉིས་ལ་ཡོན་ཏན་བཞི་བཞིར་མཉམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་ལ་གྲང་བ་རྒྱང་
ཟད་སྐྱུ་བས་ཆེ་བས་དང་པོ་དང་། ལྟུ་བ་གཉིས་པ། སྐྱུ་ལ་ཡོན་ཏན་
གཉིས་ལས་མེད་དོ། བཤོར་ན། རྩ་བསྐྱུ་བ་ལ་ཡོན་ཏན་10།

འདི་དང་མཐུན་པར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རེའུ་མིག་སོ་སོའི་གྲངས་ཡིག་དང་བཅས་པ་
ཁོ་མོས་བཀོད་ཡོད་པས་དེར་ཞིབ་དུ་རྒྱུགས་ཤིག །འདི་ལ་བྱུར་མཁར་ཨ་པོ་ཆོས་
རྗེས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རེའུ་མིག་བྱུར་དུ་བཀོད་པ་ཞིག་འདུག་པ། སྐྱུ་ཆད་བོད་
གངས་ཅན་དུ་སྐྱུ་མྱི་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་ཀྱང་མ་བྱས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཤིང་རྟེན་སྐྱུ་ལ་འབྱེད་
དུ་བྱུང་འདུག་ཀྱང་དེ་སྐྱུ་སྐྱུ་མེ་གཞིར་བཞག་གི་བཤད་པར་འདུག་པས་
ནོངས་པ་མང་ལ། དེར་ནི་ཆ་བ་དང་བསིལ་བ་འཕྲད་པས་རྩ་བ་འབྱུང་བེར་བ།

ཡོན་ཏན་བརྒྱ་དང་རེ་རྒྱུ་གི་གྲངས་ཡིག

རྫོ་རྒྱུག /གངས། /རྒྱས་པ།	མངར	སྤྱར	ལན་ཚྭ	ཁ	ཆ	བསྐྱ
ལྷི	10	3	1			
རྒྱམ	4	4	4			
བསིལ	5			7		4
རྒྱལ	7			3		4
ཡང				2	9	
རྒྱབ		1	4	3	7	
ཆ		7	2		5	
ནྐ		2	2		6	
བརྟན	5	4				
འཇམ	3					
གྲང						4
མཉེན	1		1	1		
གཡོ			1		6	
རྒྱ						
སྐམ		6			6	2
རྩ						
ལྷ	5		1	5		

རྒྱས་པ་ཆེ་རྒྱུ་གི་ཆོད་གཞི།

མ་དར་སྤར་ལན་ཀྱི་རེའུ་མིག

ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་གྱི་རེད་མིག

[illegible]

ཡོན་ཏན་སོ་སོའི་བསྐྱེམས་གངས་འདི་དག་རྩ་གཙོ་སོ་སོའི་རྟེན་འབྲུང་བ་
གཉིས་གཉིས་འདུས་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས། མཐུན་པ་བསྐྱེན་ཞིང་མི་མཐུན་འཕྲི་
བའི་མཐུག་བསྐྱེམས་གཞིར་བཞག། བླ་ཇེས་གསུམ་པོའི་ཡོན་ཏན་སོགས་ཐབས་
གཞན་ཞིག་གིས་ཀྱང་འཕྲི་སྟོན་གང་འཆམས་རེ་བྱས་ཡོད་པར་སྤང་། དེ་མིན་
གོང་གི་འབྲུང་བ་བཞིས། རྩ་ལྷན་གསལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་རེའུ་མིག་གི་གངས་དང་
འགྲིགས་ཐབས་མི་འདུག། འདི་ཉིད་ནོར་བ་མི་སྲིད་སྟུམ། གང་ཞེན། ཁོང་གིས་
གསེང་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཆོག་དོན་ལ་དབྱུང་གསུམ་རྣམ་དག་གི་རིག་པས་ཡང་ཡང་
དབྱུང་ནས། རང་གི་ལྟ་བ་དང་མི་མཐུན་པའི་རིགས་རྣམས་གསལ་བཤད་གནང་
ཡོད་པ་མ་ཟད། རང་གི་མེས་པོ་བྱུང་མཁས་གོང་མའི་ཐུན་མིན་གྱི་མཛད་ཇེས་ལ་
བསྐྱགས་བཅོད་དང་། ནོར་བ་དང་འབྲུལ་པའི་ཆ་ལ་སྟོན་བཅོད་དང་དགག་པ་
གནང་ཡོད་པ་ནི་སྟོ་གཟུར་བོར་གནས་པ་ཉི། དམ་པའི་སྟེས་བྱའི་མཆོན་ཉིད་རྩ་
ངེས། དེར་གི་རྩས་སུ་འདི་ལྟ་བུའི་སྟོ་གཟུར་བོར་གནས་པའི་མཁས་པ་ནི་ཤིན་རྩ་
དགོན།

དེའུ་དམར་བསྐྱེན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱི་སྟུན་གྱི་རྩ་ལྷན་བླ་ཇེས་སྐུར་ཐབས་ཀྱི་
རྟེན་འབྲེལ་《རྒྱུད་དགོངས་གསལ་སྟོན་》ལས། རྩས་བརྒྱུད་མི་མཐུན་པན་ཚུན་
དག་གུར་ཚུལ། བློ་ཡང་གཉིས་འཐབ་སྐྱེམ་ཚུབ་པན་ཚུན་དག། ཁོ་བཞིལ་
གཉིས་དག་དེ་བཞིན་ནོ་རྩལ་དག། འཐབ་ཚུལ་རྩས་པ་རིགས་མཐུན་སྟོབས་
ཆེར་འཕེལ། མི་མཐུན་གོང་མ་སྟོབས་ཆེ་འོག་མ་བཅོམ། གོང་འོག་མེད་མཉམ་
གཉིས་ཀ་འབྲས་བྱ་མེད། ཞེས་འབྲུང་བཞིའི་རྒྱ་འབྲས་རེའུ་མིག་གི་རྩས་པ་པན་
ཚུན་འཕྲི་སྟོན་བྱེད་སྐབས་རེའུ་མིག་སྤང་གོང་འོག་ལྟར་འཕྲི་སྟོན་བྱེད་དགོས་པར་
གསུངས། དཔེར་ན། རྩ་ལྷན་བའི་བློ་བ་གངས་བགངས་ཚུལ་ལ་མཆོན་ན།
འབྲུང་བའི་རྒྱ་དང་པོ་ས་གཙོ་བོ་དང་། རྩ་ལྷན་པ་ཡིན་སྟབས་སྐམ་པ་ནས་འགོ་
བརྒྱུམས་ཞིང་འོག་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱའི་བློ་བ་བར་དུ་ཐད་ཀར་བགངས་པས་བཞི་
བཞི་སྟེ་བརྒྱུད། དེའི་སྟེང་རྩ་སའི་བློ་བ་བར་རེའུ་མིག་རིམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་
བསྐྱེན་པས་བརྩར་འབྱུར་བ་ལྟ་བུའོ། །

འབྲུང་བཞིས་རྩ་བྱ་དང་རྒྱུ་པ་བརྒྱད་དང་ར་བཞི་བསྐྱེད་ཚུལ།

མངར་བ		སྒྲུར་བ		ལན་ཚུ		ཁ་བ		ཚ་བ		བསྐྱ་བ	
ས	ཚུ	མི	ས	ཚུ	མི	ཚུ	ཚུང	མི	ཚུང	ས	ཚུང
མི	ལྷ	ཚ	མི	ལྷ	ཚ	ལྷ	ཡང	ཚ	ཡང	མི	ཡང
བརྒྱན	བཞིལ	ཚྱ	བརྒྱན	བཞིལ	ཚྱ	བཞིལ	གཡོ	ཚྱ	གཡོ	བརྒྱན	གཡོ
རྒྱལ	མི	སྐམ	རྒྱལ	མི	སྐམ	མི	ཡང	སྐམ	ཡང	རྒྱལ	ཡང
འངམ	རྒྱལ	ཚུབ	འངམ	རྒྱལ	ཚུབ	རྒྱལ	ཚུབ	ཚུབ	ཚུབ	འངམ	ཚུབ
སྐམ	སྐམ	ཡང	སྐམ	སྐམ	ཡང	སྐམ	སྐྱ	ཡང	སྐྱ	སྐམ	སྐྱ
སྐམ	འངམ	སྐམ	སྐམ	འངམ	སྐམ	འངམ	སྐམ	སྐམ	སྐམ	སྐམ	སྐམ
	མཉེན	གཡོ		མཉེན	གཡོ	མཉེན		གཡོ			

འབྲུག་པ་བརྒྱ་དཀར་པོའི་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་《གཞན་ལ་ཕན་གཏོར་》
 ལས། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་བརྒྱན་ལས་རྩི་ལས་བྱེད་པ་ནམས་ནི་འབྲུང་བ་
 གཉིས་གཉིས་ལས་བྱེད་པ་ཡོན་པས་རྒྱུ་པ་ཞུས་རྒྱུ་ཀྱང་རྩི་རྒྱུ་འབྲུང་རྩི་
 རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་པས་ལས་བྱེད་པ་ནམས་ནི་འབྲུང་བ་ཤས་ཆེ་རྒྱུ་ཡོད་པས་རྩི་
 རྒྱུ་ལྷ་མི་འབྲུང་རྩི་ རྩི་རྒྱུ་ལྷ་མི་འབྲུང་བ་དེ་དག་གི་རྩི་ཡང་། དང་པོ་
 མངར་བ་ས་ཚུ་གཉིས་ལས་བྱེད་པས་ས་ལ་རྒྱུ་པ་བྱ་དང་། རྒྱལ་བརྒྱན་སྐྱེ་
 བརྒྱ་གསུམ་ཡོད་པའི་གཉིས་ཀར་མི། རྒྱལ། འངམ། སྐམ་ཡོད་པའི་མི་བ་གཉིས་
 བྱང་སྐྱེད་པས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་ཏེ། སྐྱེད་རྒྱུ་མི་བར་འབྲུར་པ་བཞིན་སྐྱེད་པ་
 གསུམ་ལའང་འབྲུ་བས་རྒྱུ་པ་བརྒྱད་བཞི་པོར་། རྒྱུ་སྐྱེད་པ་དང་སའི་སྐམ་པ་
 གཉིས་མོ་ལོག་པས་འཐབ་པས་སྐམ་པ་འདི་སྐྱེད་པས་འཛིན་། སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་པ་འཛིན་

བསྐྱེད་པ་སྐྱེད་པ་དང་ཆུང་ལོ་སྐྱེད་པ་ཡིན་པས། ས་ལ་རྒྱས་པ་བྱུག་ཆུང་ལ་བྱུག་
མེ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྐྱེ་པ་གཉིས་འདྲིལ། སའི་འཇམ་པ་དང་ཆུང་གི་རྒྱུ
པ་འཐབ་པས་འཇམ་པ་གཏོར། སའི་མྱི་རྒྱུ་དང་ཆུང་གི་ཡང་རྒྱ་མགོ་མཉམ་
པས་རྒྱས་པ་མེད། ས་ལ་རྒྱལ་པ་དང་ཆུང་ལ་གྲང་པ་ལྟག་པས་རྒྱ་རྒྱས་བཅུ་གཉིས་
ལ་འབྲས་རྒྱས་བཞི་བྱུང་བའི་གྲང་རྒྱལ་སྐྱེ་པ་གསུམ་གྱིས་མཁུམ་པ་སེལ། རྒྱུ
པས་བད་ཀན་སེལ། གྲང་རྒྱུལ་གཉིས་གྱིས་རྒྱུང་རྒྱུད་པས། བད་མཁུམ་སེལ།
རྒྱུང་བཞེད་པ་རྒྱུང་པའི་རོ། བླ་རྗེས་གྲང་ཁ་བར་བློའོ། །

ཁྱེས་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་པས་ལས་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱུ་མཁས་ནི་རོ་དྲུག་གང་ཡིན་ཡང་
 རྒྱ་ཁྱི། རྒྱུ་པས་བའི་སྒྲུབ་རྒྱུ་མཁས་ས་ཚུ་མི་གསུམ་གྱིས་སྦྱོང་པས་ཏེ། རྒྱུ་པས་ལས་
 རྒྱུ་བཙུན་དྲོ་བ་ལྟ་བུར་རོ། །མཁྱིས་པ་པས་བའི་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱུ་མཁས་ཚུ་རྒྱུ་
 གསུམ་གྱིས་སྦྱོང་པས་ཏེ། གྲང་རྒྱལ་བསེལ་མཉེན་སྒྲ་སྒྲུལ་དྲུག་འབྱུང་། བད་ཀན་
 པས་བའི་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱུ་མཁས་ནི་མི་རྒྱུ་གཉིས་ལས་སྦྱོང་པས་ཏེ། ཆ་ཡང་རྒྱ་
 རྒྱུ་གཡོ་སྒྲུ་དྲུག་འབྱུང་། དེ་ལ་མངར་བསྐྱེལ་བ་གསུམ་བད་ཀན་ལ་མི་གཞོད་
 བ་ཆ་བར་ཁྱོལ། ཆ་སྒྲུར་བསྐྱེལ་བ་གསུམ་བད་ཀན་ལ་མི་པན་ན་ཁྱེས་མངར་བར་
 ཁྱོལ། མངར་སྒྲུར་ལན་ཆ་གསུམ་རྒྱུ་ལ་མ་པན་ན་ཁ་བར་ཁྱོལ། །ཁ་བསྐྱེལ་ཆ་བ་
 གསུམ་རྒྱུ་ལ་མི་གཞོད་བ་ཆ་བར་ཁྱོལ། །ཁ་མངར་བསྐྱེལ་བས་མཁྱིས་པ་ལ་མ་
 པན་ན་ཁྱེས་ཆ་བར་ཁྱོལ། །ཆ་སྒྲུར་ལན་ཆ་མཁྱིས་པ་ལ་མི་གཞོད་ན་ཁྱེས་
 བསྐྱེལ་བར་ཁྱོལ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། པན་གཞོད་རྒྱུ་པ་རྒྱུ་མཁས་གྱིས་ཞེས་ནི་མངར་
 སྒྲུར་ཁ་གསུམ་ཁྱེས་བའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱུ་མཁྱུ་བརྒྱུད་པོ་ལ་ཆེ་རྒྱུ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེ་ན།
 ཡོད་དེ།

༡ རྒྱུ་པའི་གོ་རིམ། མངར་བ་རྒྱུ་བ་རབ། སྒྲུར་བ་རྒྱུ་བ་འབྲིང་། ལན་ཆ་སྒྲུར་བ་
 ཐ་མ། སྒྲུར་བ་ལ་སའི་རྒྱུ་བ་དང་། ལན་ཆ་ལ་རྒྱུ་པ་ཡོད་པས་མཉམ་ཡང་
 རྒྱུ་པ་འདོན་པོ་རྒྱུ་བར་གནས་པས་འདི་ལ་ས་སྒྲུར་བའི་རྒྱུ་པོ། །ལན་ཆ་ཤིན་ཏུ་
 རྒྱུ་བར་བཤད་པར་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་བས་དེ་དང་འགལ་ཞེ་ན་མི་འགལ་ཏེ། མངར་
 བ་རྒྱུ་ཡང་བསེལ་བ་དང་མཚུངས་པ་ལྟར་པས་གྲང་བ་འཛིན་མཁས་མི་རྒྱུ། ལན་
 ཆ་པོ་རྒྱུ་པ་དྲོ་བས་གྲང་ཡང་གཉིས་འཛིན་མཁས་རྒྱུ་པའི་ཕྱིར། མངར་བའི་ས་ཆུ་དེ་
 རྒྱུ་བར་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

༢ རྒྱུ་པའི་གོ་རིམ། ལན་ཆ་རྒྱུ་པ་རབ། སྒྲུར་བ་རྒྱུ་པ་འབྲིང་། མངར་
 བ་རྒྱུ་པ་ཐ་མ། མངར་སྒྲུར་ལན་ཆ་གསུམ་རྒྱུ་འབྱུང་བ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པའི་
 དྲུག་ཀར་རྒྱུ་པ་ཡོད་པར་མཚུངས་ཀྱང་འབྲས་དུས་སྒྲུ་སྒྲུ་མ་ལས་ཆེས་ཆེར་བའི་
 རྒྱུ་པར་འབྱུང་བ་ནི་མངར་བ་ལས་སྒྲུར་བ་དྲོ། སྒྲུར་བ་ལས་ལན་ཆ་དྲོ་བས། ཇི་
 ཅུ་དྲོ་བ་དེས་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་པ་འཛིན་འོང་བས་སོ། །

༣ བསེལ་བའི་གོ་རིམ། ཁ་བ་བསེལ་བ་རབ། མངར་བ་བསེལ་བ་འབྲིང་།
 བསྐྱེལ་བ་བསེལ་བ་ཐ་མ། མཁྱིས་པ་པས་བའི་རྒྱུ་པ་བསེལ་རྒྱལ་གཉིས་ལས། བསྐྱེལ་

བ་ས་རྒྱུད་ལས་ལྷུར་བས་རྒྱས་པ་ཤར་བ་ཅེས། དེ་བས་མངར་བ་བསིལ་ཏེ། ས་
 རྒྱལ་ས་ལྷུར་བས་རྒྱུ་བསིལ་བ་ཡིད་ལ། སྤ་མའི་བསིལ་བ་ལས་དེ་སྟོབས་ཆེ་བའི་
 རྒྱུར་རོ། དེ་བས་ཤར་ཁ་བ་བསིལ་ཏེ་རྒྱུ་རྒྱུད་ལས་ལྷུར་བས་རྒྱུ་བསིལ་བ་དང་
 རྒྱུད་གི་ཤར་བ་འདྲིལ་བས་ཤིན་ཏུ་བསིལ་བ་ཡིན་ནོ། །

ལྷ་ལ་བའི་ལོ་རིམ། མངར་བ་རྒྱལ་བ་རབ། ཁ་བ་རྒྱལ་བ་འབྲིང་། དམག་བ་
 རྒྱལ་བ་ཐ་མ། རོ་སྐ་བ་ས་རྒྱུང་ལས་བྱུང་བས་སའི་རྒྱལ་བ་ཡོད་དོ། དེ་བས་ཁ་
 བ་རྒྱལ་ཏེ་རྒྱུང་ལས་བྱུང་བས་རྒྱའི་རྒྱལ་བ་ཡོད་པས་སོ། །སྤྱི་གཉིས་ལ་རྒྱའི་
 རྒྱལ་བ་རེ་རེར་མཉམ་པ་ལས། འབྲས་བུའི་དུས་སྟུབ་འབྲུང་བ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།
 དམག་བ་བས་ཁ་བ་བས་ལ་ཆེ་བས་རྒྱལ་བའི་རྒྱས་པ་ཆེར་འཛོམ་། མཁྱིས་པ་འབྲུ་བ་
 མི་འབྲུལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། དོན་ལས་རྒྱར་དུ་བྱེད་མི་སྟེར་བ་ཡིན་ནོ། །མངར་བ་དེ་
 བས་བྱུང་རྒྱལ་དེ་ས་རྒྱ་གཉིས་ལས་བྱུང་བ། རྒྱ་གཉིས་ཀ་ལ་རྒྱལ་བ་ཡོད་པས་
 གཅིག་དུ་འདྲིལ་ནས་ཤིན་དུ་རྒྱལ་བ་འོ། །

པ་ཡང་རྒྱལ་གྱི་གི་རིམ། ཁ་བ་ཡང་ཤོས་དང་རྒྱལ་ཤོས། ཆ་བ་ཡང་བ་དང་
རྒྱལ་བ། རྒྱུར་བ་ཡང་བ་ཅམ་དང་རྒྱལ་བ་ཅམ། བད་ཀན་སེལ་བའི་ཡང་རྒྱལ་
ཆ་ཚྱ་བཞི་ལས། རྒྱུར་བ་ཡང་ལ་རྒྱལ་སྟེ་ས་མེ་ལས་བྱུང་བ་ཆ་ཚྱ་རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་
འབྱུང་བའི་ཡང་བའམ། ཤོགས་ལན་ཆ་དང་བསྐྱེདས་པས་ཡང་ལ། སའི་འཇམ་
པ་མའི་རྒྱལ་པས་གཏོར་ནས་རྒྱལ་བ་འཐེན་པའི་ཁར། རྒྱུར་བའི་རྩ་ཆ་གཉིས་གྱིས་
བད་པས་ལྷག་པར་རྒྱལ་བ་འོང་། །དེ་བས་ཆ་བ་ཆེས་ཡང་ལ་རྒྱལ་སྟེ། མེ་རྒྱུང་
ལས་བྱུང་བ། མེ་རྒྱུང་གཉིས་ཀ་ལ་ཡང་རྒྱལ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པ་འདྲིལ་བ་
དང་། རྒྱལ་པས་ཆ་ཚྱ་གཉིས་ཀྱི་ཤོགས་བྱས་པས་སོ། །དེ་བས་བྱུང་ཁ་བ་ཡང་བ་
རྒྱལ་སྟེ། རྒྱུང་ལས་བྱུང་བ་རྒྱུ་མྱི་འཇམ། རྒྱུང་གི་ཡང་རྒྱལ་གཉིས་གྱིས་གཏོར་
ནས་བྱང་བསེལ་གཡོ་བ་གསུམ་གྱིས་ཡང་རྒྱལ་སྟོབས་རྒྱུད་པས་སོ། །འབྲེལ་བ་
མཁན་པོ་དག་ཁ་རྒྱུར་ཆ་གསུམ་རིམ་པས་ཡང་ལ་རྒྱལ་ཅེས་བརྒྱུར་ཅིང་། གཞུང་
ལས་རྒྱུར་བ་ལས་ཆ་བ་ཡང་ལ་རྒྱལ་པར་བཤད་པ་བད་ཀན་ལ་དགོངས། ཆ་བ་
པས་ཁ་བ་ཡང་ལ་རྒྱལ་བ་རྒྱུང་བ་ལ་དགོངས་ཞེས་སོ། །

ཨ་མ་ལྷོ་བའི་གོ་རིམ། མ་པ་མ་ཤོས་དང་རྫོ་ཤོས། ལན་མ་མ་པ་དང་རྫོ་བ།
 རྒྱུར་པ་མ་པ་དང་རྫོ་བ་ཙམ། རྒྱུར་པ་ས་མེ་གཉིས་ལས་བྱུང་པ་ས་མེ་མ་རྫོ་གཉིས།

དེ་བས་ལན་ཚྭ་ལ་ནྟེ་ཆུ་མེ་གཉིས་ལས་བྱུང་བས་མེ་ལ་ནྟེ། གཉིས་ཀ་ལ་རྩོ་བ་འབྱུང་ལ། འབྱུང་བའི་རྩས་པ་ཡང་འདི་ནྟེ་བས་སོ། །ཚེ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་ཚྭ་ལ་ནྟེ་སྟེ། མེ་འི་ཚྭ་བ་དང་རྒྱུང་གི་གྲང་བ་འཐབ་པས་ཚྭ་བའི་རྩས་པ་འཐོན་མེ་ལ་ནྟེ་བ་ལྷག་པས་སོ། །

དེ་ལྟར་རྩོ་རྩས་གསུམ་མཐུན་ན་མ་བཅས་པའི་སྒྲུབ་ཞེས་བྱ་སྟེ་ནད་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྟོབས་ཆེ། ཀ་ར་དང་བྱ་རམ་ལྟ་བུ་རྩོ་མངར་བ་མཉམ་ཀྱང་། ཀ་ར་བསིལ་བ་དང་བྱ་རམ་རྩོ་བ་ལྟ་བུ་རྩོ་དྲུག་པོ་ཀྱན་ལ་ཡོད་པ་ནི། རྟེན་སྟོབས་ལས་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་རྒྱུང་གིས་རྩོ་རྩོ་ལ་དྲུག་དྲུག་དུ་སྟེ་བ། སུམ་ཅུ་ཙུ་དྲུག་ནས་མཐའ་ཡས་པའི་བར་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་རྩས་པ་ཡང་འདྲ་བས་སོ། །

གྱུར་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱུ་ལས་ཆང་ངམ། འོ་མ་ལས་ཞོ་ལྟ་བུ་དང་པོའི་རྩོ་ལས་ཐིས་ཀྱི་རྟེན་གྱིས་འགྱུར་བ་ནམས་སོ། །སྒྱུར་བའི་དབང་ལས་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ། ཐང་སྟེ་རིལ་བུ་སོགས་སྒྱུར་བའི་གྲོགས་གྱིས་རྩས་པས་སོ་སོར་འདོན་པ་སྟེ། སེ་འབྱུང་བརྒྱུད་པའི་རིགས་སོ་སོ་ལྟ་བུའོ། རྩོ་རྩས་ལྷ་རྒྱེས་གསུམ་མི་མཐུན་པ་རྩས་པ་དབང་ཆས་པས་ལྷ་རྒྱེས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན། ལྷ་རྒྱེས་གྱིས་རྩོ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན། གང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པ་དེའི་རྩས་པ་མི་འཐོན། རྩོ་རྩས་ལྷ་རྒྱེས་མཐུན་ན་རྩོ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱའོ། །རྩོ་བཞིན་དུ་སོང་ན་གཞོན་པ་རིགས་པ་ལ་མི་གཞོན་པ་ནམས་ལྷ་རྒྱེས་ཀྱི་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། མངར་ཡང་བད་ཀན་ལ་མི་གཞོན་པ་སྐམས་སའི་ཤ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པའོ། །རྩོར་བཤད་པ་ལྟར་ཕན་རིགས་པ་ལ་མི་ཕན་པར་གཞོན་པ་དང་། གཞོན་པ་རིགས་པ་ལ་ཕན་པ་རྩོ་ལས་གོ་སྟོན་པ་སྟེ། རྩས་པས་ལས་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ། མངར་ཡང་རྒྱུང་ལ་གཞོན་པ་ཤིང་མངར་ལྟ་བུ་སོགས་སོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལྷ་རྒྱེས་ཀྱི་རྩས་པ་ལ་མ་སྟོས་པ་རྩོ་སྐབས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྩས་པ་ཕན་ཚུན་བསྟོམས་པའི་གྲངས་ཆད་ཁོ་ན་ལ་བཞེན་ན་བསྟོམས་ཆོག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པར་སྒྲུང་བས་འོས་མིན་དཔྱད་པར་འཆོལ།

ལན་ཚྭ་སྒྱུར་མངར་ནམས་གསུམ་རིམ་བཞིན་སྟེ། །

དེ་བཞིན་མངར་སྒྱུར་ལན་ཚྭ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། །

བསྐྱེད་མངར་ཁ་བསིལ་ཁ་བསྐྱེད་མངར་བ་རུ་ལ། །

རོ་རྩས་ཁྱ་རྩེས་གསུམ་གྱི་རྩས་ཚད་དཔེར་བཞིན་རེའུ་མིག

མྱེན་མིང་།	རོ་རྩས།		རྩས་ཚད།	མཐུན།	ཕྱོག	ཐམས་ཅད་མཐུན་མིན
ལྷ་མོ་ལ།	རོ་རྩས།	མངར་བསྐྱ།	20%	100%	0	ཐམས་ཅད་མཐུན་པ།
	ཁྱ་རྩེས།	མངར། བསེལ།	30%			
	རང་བཞིན།	སྒོ་མཆིན་ཚད་པ་མ་ལུས་སེལ།	50%			
ད་མི།	རོ་རྩས།	མངར། ཁ།	20%	80%	20%	རོ་དང་ཁྱ་རྩེས་མི་མཐུན་པ།
	ཁྱ་རྩེས།	རྩྱད།	30%			
	རང་བཞིན།	མེ་རྩྱད་ཆེད་ཅིང་སྒོ་ནད་སེལ།	50%			
ལྷ་པ།	རོ་རྩས།	མངར་ཁ།	20%	80%	20%	རོ་དང་རྩས་པ་མི་མཐུན་པ།
	ཁྱ་རྩེས།	ཚ། རྩྱད།	30%			
	རང་བཞིན།	ཆུ་སེལ་མཁལ་སྐྱེད་གང་བ་སེལ།	50%			
བ་ལྷ།	རོ་རྩས།	མངར། ཚ།	20%	80%	20%	རོ་དང་རྩས་པ་མི་མཐུན་པ།
	ཁྱ་རྩེས།	ཚ་རྩྱད།	30%			
	རང་བཞིན།	མཁལ་སྐྱེད་གྱི་གང་བ་སེལ།	50%			

འོ་ན་རོ་རྩས་མི་མཐུན་པ་འདི་དག་མྱེན་སྦྱོར་ཐེབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་རི་ལྷ་ར་སྦྱོར་ཞེས། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས། ཐམས་ཅད་མཐུན་ན་རོ་ཡིས་ལས་བྱེད་ལ། །རོ་

སྒྲིབ་ཚུལ་མ་ཤེས་ན། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་ནས་རྒྱུད་མཐེལ་གྱི་བར་
 ཀྱི་ནད་རེ་ལ། སྒྲན་གྱི་སྒྲིབ་བ་རེ་གསུངས་སྒྲིབ་བས་མན་ངག་རྒྱུད་ལ་ཤིན་ཏུ་སྒྲོ་
 ཞིབ་པས་སྒྲིབ་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་སྒྲན་པ་རྒྱན་པོ་རྒྱལ་ས་
 ཀྱིས་མཁས་ཁྱད་དཔེར་མེད་ཡིན་པའི་ལུགས་བྱས་ནས། སྒྲིབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲན་སྒྲིབ་
 རེའི་སྒྲིབ་ཏུ་ཁ་འཛིན་འགའ་ཤས་སྒྲན་ཏེ་གཏོང་བ་ནི་རྒྱུད་འདི་དང་ཆ་ཅམ་ཡང་
 མི་མཐུན་ཏེ། སྒྲན་གྱི་རོ་རྒྱས་དང་བྱ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུས་སུ་འགོ་སྒྲིག་ཆ་ཅམ་ཡང་མི་
 ཤེས་པའི་སྒྲིབ་རོ།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཤམ་གྱི་རོ་སྒྲིབ་ཏུ་ག་ཅུ་ཆ་གསུམ་གྱི་ནད་གང་སེལ་བའི་ཕན་རྒྱས་ཀྱི་འགྲེལ་
 བཤད་འདི་ནི་དེའུ་དམར་བའི་《གསེང་རིག་གཅེས་བཅུས་》ལས་གསུངས། དེ་བ་
 འདི་མཆོ་སྒྲན་ལུགས་པར་མའི་ནད་རོ་སུམ་སྒྲིབ་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུ་འདུག་
 པས་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་ཁ་སྒྲོང་མ་པོ་ད། མ་དཔེ་དངོས་རྟེན་ཆོ་རེའུ་མིག་འདིའི་ནད་
 ཏུ་ཁ་སྒྲོང་གནད་རོགས་ལྟ།

རྩ་བའི་སྒྲུབ་བཙུགས།

	རྩ་སྒྲུབ།	ནད་གང་ལེའུ་བའི་ཕན་ལུས།
མངར་ བའི་བཞི་ སྒྲུབ་བཅུ།	མངར། སྒྲུབ། ལན་ཚུ། ལ།	འདུས་པ། བྱད་པར་བད་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། སྒྲུབ། ལན་ཚུ། ཚ།	འདུས་པ་དང་། བད་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། སྒྲུབ། ལན་ཚུ། བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། ལྷག་པར་བད་རྒྱུད་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། སྒྲུབ། ལ། ཚ།	འདུས་པ་དང་། ལྷག་པར་བད་མཁྱིམ་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། སྒྲུབ། ལ། བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། བྱད་པར་རྒྱུད་མཁྱིམ་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། སྒྲུབ། ཚ། བསྐྱ།	འདུས་པ། བྱད་པར་བད་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། ལན་ཚུ། ལ། ཚ།	འདུས་པ། བྱད་པར་རྒྱུད་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། ལན་ཚུ། ལ་བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། བྱད་པར་རྒྱུད་མཁྱིམ་སེལ།
	མངར། ལན་ཚུ། ཚ། བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། བད་རྒྱུད་ཆེ་བ་སེལ།
	མངར། ལ། ཚ། བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། བྱད་པར་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།
སྒྲུབ་བའི་ བཞི་སྒྲུབ་ བཞི།	སྒྲུབ། ལན་ཚུ། ལ། ཚ།	མཁྱིམ་འཕེལ། རྒྱུད་རབ་འཕེལ། བད་ཀན་ མཚོག་འཕེལ་གྱི་འདུས་ནད་གསེལ།
	སྒྲུབ། ལན་ཚུ། ལ། བསྐྱ།	བད་མཁྱིམ་ཆེ་བ་སེལ།
	སྒྲུབ། ལན་ཚུ། ཚ། བསྐྱ།	བད་རྒྱུད་ཆེ་བ་སེལ།
	སྒྲུབ། ལ། ཚ། བསྐྱ།	བད་མཁྱིམ་ཆ་མཉམ་དུ་འཕེལ་བ་སེལ།
ལན་ཚུ་4།	ལན་ཚུ། ལ། ཚ། བསྐྱ།	འདུས་པ་དང་། བྱད་པར་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བ་སེལ།

རྩ་སྒྲིག་ཀྱི་དང་ཀྱི་སྒྲིག་གཅིག

	རྩ་སྒྲིག་	ནང་གང་སེལ་བའི་ཕན་ལྷན་
མངར་བའི་ བཞི་སྒྲིག་ བཅུ་	མངར་ སྒྲིག་ ལན་ཚུ་ ལ་ ཚུ་	འདུས་པ་དང་། ལྷན་པར་བད་ལྷན་གས་ཆེ་བ་ སེལ་
	མངར་ སྒྲིག་ ལན་ཚུ་ ལ་ བསྐྱེད་	ལྷན་འཕེལ་ བད་མཁྱིམ་རབ་འཕེལ་གྱི་ནང་སེལ་
	མངར་ སྒྲིག་ ལན་ཚུ་ ལ་ བསྐྱེད་	འདུས་པ་མཁྱིམ་འཕེལ་བད་ལྷན་ཆེ་བ་སེལ་
	མངར་ སྒྲིག་ ལ་ ཚུ་ བསྐྱེད་	ལྷན་འཕེལ་ བད་མཁྱིམ་གཉིས་མཚན་འཕེལ་གྱི་ འདུས་པ་སེལ་
	མངར་ ལན་ཚུ་ ལ་ ཚུ་ བསྐྱེད་	ལྷན་མཁྱིམ་ལྷན་པར་འཕེལ་བའི་འདུས་པ་སེལ་
སྒྲིག་བའི་ བཞི་སྒྲིག་ བཞི་	སྒྲིག་ ལན་ཚུ་ ལ་ ཚུ་ བསྐྱེད་	ལྷན་མཁྱིམ་ལྷན་པར་འཕེལ་བའི་འདུས་པ་སེལ་
ཀྱི་སྒྲིག་ གཅིག	མངར་ སྒྲིག་ ལན་ཚུ་ ལ་ ཚུ་ བསྐྱེད་	ཉེས་གསུམ་ལྷན་ཏུ་འཕེལ་བའི་འདུས་པ་སེལ་

ལེའུ་བཙུ་གསུམ་པ། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་གནས་བཤད་པ།

མ་བཅད་དང་པོ། ཟས་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱལ་པ་དང་བྱེད་ལས་སྒྲོར་བཤད་པ།

ང་ཚོས་རུས་རྒྱན་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་ཟས་སྒྲོམ་གྱི་ཕན་གཞི་དེ་ལགས་པར་བརྟགས་
ཤིང་ལོངས་སྤྱད་ན། ལུས་དང་སྟོག་ལ་ཉེ་བར་ཕན་པས་ཡུན་རིང་རུ་འཚོ་ཞིང་།
བབ་ཚལ་རུ་སྒྲོམ་ཤིང་འབྱུངས་ན། དམན་ལྷག་ལོག་པ་གང་ཡང་རུང་བར་གྱུར་
ནས་ནད་བསྐྱེད་དེ་འབྲུལ་རུ་ལུས་སྟོག་འཛོམས་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཕྱིར། ལུས་
ཁམས་བདེ་བར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་སྒྲོམ་སྒྱུར་བ་ལ་མཁས་པ་བྱེད་དགོས།

གཅིག ། ཟས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད་པ།

འདིར་བོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་དང་བརྟུན་ནས་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཟས་སྒྲོམ་
བཤད་རྒྱུ་དུ་བརྟན་པ་རྣམས་ལ་གསལ་བཤད་ཅུང་ཟད་བྱ་བར། དེ་ཡང་བཤད་
རྒྱུ་དུ་བརྟན་པའི་ཟས་རིགས་ལ་འབྲུ་དང་། ཤ། ལྷུ་མ། སྡོ་དང་། གཡོས་སྒྱུར་
བཅས་རིགས་ལྷ་རུ་འདུས་ཞིང་། དེ་དག་སོ་སོའི་རུས་པ་དང་བྱེད་ལས་ཀྱི་རིུ་
མིག་འོག་རུ་བཀོད་པ་ལས་ཤེས་པ་བྱུང་།

༡ འབྲུ་རིགས་སྡེ་ཚན་ལ་གྲ་མ་ཅན་དང་གང་བྱ་ཅན་གཉིས་ལས། དང་པོ་
སྒྱིར་གྲ་མ་ཅན་གྱི་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་རོ་རུས་སྒྲོར། 《བཤད་རྒྱུ་》ལས། འབྲུས་ཁྱེ་ཁྱ་
མ་གྲོ་ནས་སོ་བ་དང་། སྡེ་དེ་ལ་སོགས་རོ་དང་ཞུ་རྒྱེས་མངར། །རོ་ཅ་རྒྱུང་
འཛོམས་ལུས་སྟོབས་བད་ཀན་སྒྲིད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁྲ་མ་ནི་ཅི་ཅི་དང་
གཅིག་ སྡེ་དེ་ནི་སོ་བ་དང་ནས་ཀྱི་གསེབ་ནས་འབྲུང་བ་སྡེ་ཡུ་པོ་ཡང་ཟེར།

འབྱུང་རིགས་ཐམས་ཅད་གསར་ཐོག་སྟེ་ལོ་གཅིག་མ་ལོན་པ་དང་རྒྱན་པ་
 རྒྱུ་ལྡན་པ་སྟེ་བས་བད་ཀན་བསྐྱེད་པ་བྱེད། འོན་ཀྱང་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་
 ཤིན་ཏུ་ལྷུང་བ་རྒྱུ་ལྡན་དང་། བསྐྱེད་ཀྱི་བརྒྱན་དང་བྲལ་བ་རྒྱུ་ལྡན་དང་། རྒྱིང་
 པ་ལོ་ལོན་པ་རྒྱུ་ལྡན་ཀི་ཡང་བ་ཡིན་ནོ། །འབྱུ་སྐྱམ་རྒྱན་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱེན་པ་སྟེ་
 བ། བཅོས་པ་དེ་ལས་ཡང་བ། མཛོད་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོ་ནས་གཡོས་སུ་བྱས་པ་
 ཀི་ཡང་བ་ཡིན་པས། དེ་དག་སྐྱམ་མ་ལས་སྐྱི་མ་རིམ་བཞིན་ཡང་ཁིང་འཇུ་སྐྱ་བ་
 དང་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པ་ཡིན་ནོ། །

༢ ཤེའི་སྒྲོ་བཤད་པ། སྒྱིར་ཤེའི་རིགས་དང་རྒྱུ་ལྡན་པ་བཤད་པར། རིགས་ཀྱི་
 སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་སྟེ་བརྒྱད་དང་། གནས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་སྐྱམ་ལ་གནས་པ་དང་།
 བརྒྱན་གཤེར་ལ་གནས་པ་དང་། གཉིས་ཀ་ལ་གནས་པ་སྟེ་གསུམ་སོ།

(1) ཁྲོན་གྱིས་རྒྱོ་བའི་སྟེ། མ་བྱ་དང་། ཞོང་མོ་དང་། སྟེག་པ་དང་། བྱ་
 བྱ་སྐྱུང་ཀ་དང་། རི་བྱ་པལ་ཆེར་བ་རྒྱུ་ལྡན་སོ།

(2) བཟུ་ཡིས་རྒྱོ་བའི་སྟེ། བེ་ཙོ་དང་། ལུ་བྱུག་དང་། ཐི་བ་དང་། རྒྱ་
 ཀ་དང་། འཛོལ་མོ་དང་རི་བྱ་པལ་ཆེར་བ་རྒྱུ་ལྡན་སོ།

(3) རི་དྲུགས་ཀྱི་སྟེ། ཤ་བ་དང་། སྤ་བ། རྒྱ་བ། གཉན། རི་བོང་།
 བཅོད། རྒྱ་བ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ལྡན་སོ།

(4) རི་དྲུགས་ཆེ་བའི་སྟེ། རྒྱ་དང་། ཁ་ཤ་དང་། ར་ཁོད། བཟ་ཁོད།
 མ་ཏེ། བསེ་རུ། རྒྱུག་སྟེ་རི་ལ་གནས་པའི་སྤང་ཁོད། རྒྱ་དང་། གཡག་ཁོད་དེ་
 འཕྲོད། བཛོ་ཁོད་རྒྱུ་ལྡན་སོ།

(5) རྒྱལ་མཐུས་བཟ་བའི་སྟེ། རྒྱུག་དང་། གཟིག་དོམ། དྲིད། གསལ།
 རྒྱུང་གི་གཡི། བ། འཕར་བ། རྒྱེལ་ལ་སོགས་པའི་གཅན་གཟན་རྒྱུ་ལྡན་དང་།
 བྱ་ཁོད་དང་། བྲ། རྒྱུག་ནེ་ལེ། ལུག་པ། ཕྱིའུ་ཁྲ་རྒྱུ་ལྡན་སོ། འདིར་《བཤད་རྒྱུད་》
 ཏུ་ཁྲ་ཞེས་པ་ནི་ཡིག་ཞོར་ངེས་ཏེ། ཁྲ་ཏུས་མཐུ་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཡང་
 འཕྲོག་མི་བྱུང་བ་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང། དེས་ན་བོན་གྱི་《དབྱུང་འབྱུམ་ཁྲ་བོ་》
 ལས། ཁྲ་ཞེས་གསལ་བ་དོན་ལ་གནས་ཏེ། ཁྲ་ལ་འོལ་ཁྲ་ཞེས་པ་ཁྲ་ཆེན་པོ་དང་
 ཕྱིའུ་ཁྲ་རྒྱུང་ཏུ་སྟེ་རིགས་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྱིར་རོ། བཤད་རྒྱུད་ཏུ། བཟ་དང་
 འཕར་བ་སྟེལ་སོགས་གཅན་གཟན་སྟེ། ཞེས་པ་ཡིག་ཞོར་ངེས་ཏེ། བོན་གྱི་

ཡང་བ། རྩལ་པ་བཅས་དང་། བྱེད་ལས་རྒྱང་དང་བད་ཀན་ལྡན་པའི་ཚ་བ་
སེལ་བར་བྱེད་དོ། རྩན་ལ་གནས་པའི་ཤ་རྩམས་ནི་རུས་པ་རྩམ་པ་དང་། རྩེ་བ།
རྩོ་བ་བཅས་དང་། ལས་ནི་ཕོ་བ་དང་། བཀའ་ཞེད་ཀྱི་ནད་དང་། གྲང་རྒྱང་
གི་ནད་ལ་ཕན་ནོ། རྩུན་མོང་གནས་པ་རུས་པ་གཉིས་དང་ལྡན། ཞེས་པའི་སྐམ་
གཤེར་རྩུན་མོང་ལ་གནས་པའི་ཤ་རྩམས་ནི་བད་རྒྱང་དང་ལྡན་པའི་ཚ་བ་དང་།
གྲང་རྒྱང་སེལ་བའི་རུས་པ་གཉིས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

འདྲིར་འགྲེལ་པ་རྟོང་པ་དག་ལས། རྩེ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཁྲོན་གྱིས་བརྟོ་བ་
དང་། བཟུངས་བརྟོ་བ་དང་། རི་དྲགས་ཀྱི་རྩེ་ཚན་གསུམ་ནི་སྐམ་ལ་གནས་པ་
དང་། ཐ་མ་ཁྲུང་ན་གནས་པ་དང་། རྩན་ན་གནས་པ་གཉིས་རྩན་གནས་དང་།
བར་པ་རི་དྲགས་ཆེ་བ་དང་། ཚལ་མཐུས་བ་བ། མིས་བདག་བྱེད་པ་གསུམ་ནི་
སྐམ་རྩན་རྩུན་མོང་ལ་གནས་པ་ཞེས། འགྲེལ་བཤད་གནང་འདུག་པ་ནི་མཁས་
པས་ཐུགས་ཉམས་མ་བཞག་པའི་སྟོན་རྩེ་ངེས་ཏེ། ཞིབ་རྩེ་དབྱེད་ན་རྩེ་ཚན་བར་
པ་གསུམ་ཀྱི་ནད་རྩེ་སྐམ་གཤེར་རྩུན་མོང་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་གྲང་
མེད་པའི་སྤྱིར། །

གཉིས་པ་ཚལ་མཐུས་བ་བའི་རིགས་ཀྱི་ཤ་རྩམས་ནི་རུས་པ་རྩལ་པ་དང་།
ཡང་བ། རྩོ་བ་བཅས་དང་། བྱེད་ལས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྦྱེད་པ་དང་། རྩན་
བཤེག ཤ་འཕེལ། གྲང་བའི་ནད་རིགས་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

ཤེའི་རྒྱལ་པ་དང་བྱེད་ལས།

མིང་།	རྒྱལ་པ།	བྱེད་ལས།
ལྷག་ཤ	རྒྱལ། གྲོ།	སྒོ་བས་འཕེལ། ལྷས་བྱངས་སྐྱེད། རྒྱང་དང་བད་ཀན་སེལ། དང་ག་འབྱེད།
ར་ཤ།	ཕྱི། བསེལ།	ཉེས་པ་གཏུམ་སྒྲོང་། བསེ་རྒྱག་དང་འབྲུམ་ནག་དང་མེས་ཆོག་པའི་མ་རྒྱལ་ལ་ཕན་ན་ནོ།
བ་རྒྱང་།	བསེལ། རྒྱལ།	རྒྱང་ལྡན་གྱི་ཆ་བ་སེལ་བར་བྱེད།
ན་ཤ	གྲོ།	རྒྱག་གཙོད། མཁལ་སྐྱོད་གྱི་གྲང་ནད་དང་། རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་སེལ།
རྒྱང་ཤ	གྲོ། ཕྱི།	རྒྱག་གཙོད། མཁལ་སྐྱོད་གྱི་གྲང་ནད་དང་། རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་སེལ།
ཤོང་ཤ	གྲོ།	རྒྱག་གཙོད། མཁལ་སྐྱོད་གྱི་གྲང་ནད་དང་། རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་སེལ། མེ་རྩོད་སྐྱོད་ཅིང་ལྷས་བྱངས་འཕེལ།
ཕག་ཤ	བསེལ། ཡང་།	མ་འཇིགས་ཅིང་རྒྱག་པའི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་དོ།
མ་ཉེའི་ཤ		གཉིད་དང་ཤ་ཤ་འཕེལ་བར་བྱེད།
གཡག་ཤ	རྒྱལ། གྲོ།	གྲང་བ་སེལ། རྒྱག་མཁྱིམ་སྐྱེད།
བྱིམ་བྱའི་ཤ	གྲོ།	ཁྱ་བ་འཕེལ། ལྷས་བྱངས་གསོ། མ་ལ་ཕན།
མཆིལ་པའི་ཤ	གྲོ།	ཁྱ་བ་འཕེལ། ལྷས་བྱངས་གསོ། མ་ལ་ཕན།
མ་བྱའི་ཤ		མིག་ནད་དང་སྐད་འགགས་སེལ་ཞིང་རྒྱས་ཁ་སྒྲ་བར་བྱེད།
འཁྱོང་ཤ		མོ་མཆིན་ལ་ཞུགས་པའི་གྲང་ནད་སེལ་ཞིང་མེ་རྩོད་སྐྱོད།
རི་རྒྱགས་ཤ	བསེལ། ཡང་།	བད་ཀན་དང་ལྡན་པའི་ཆད་བ་སེལ་བར་བྱེད།
རི་ཤོང་ཤ	རྒྱལ།	རྩོད་སྐྱོད། འབྲུ་བ་གཙོད།
འབྲུ་བའི་ཤ	རྒྱལ། ཕྱི།	ལྷས་རྩོད་སྐྱོད་ཅིང་འབྲུམ་ལ་ཕན། གྲང་རྒྱང་གིས་སྐྱོད་པའི་མཁལ་སྐྱོད་གྱི་ནད་སེལ།
སྒྲུམ་ཤ		རོ་ཙ། མཁལ་སྐྱོད་གྱི་གྲང་ནད་སེལ།

ཤའི་རིགས་དང་ཆ་ཤས་ཀྱི་རུས་པ་ལྷི་ཡང་གི་དབྱེ་བའི་སྒོར་ལ།

A. སྤྱི་སྒོག་ཆགས་ནམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཤ་རིགས་ལྷི་ཡང་།

- (1) སྒོག་ཆགས་པོ་ནམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྟོང་ཤ་ལྷི། སྤྲད་ཤ་ཡང་བ་ཡིན།
- (2) སྒོག་ཆགས་མོ་ནམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྤྲད་ཤ་ལྷི་ལ་སྟོང་ཤ་ཡང་བ་ཡིན།
- (3) སྒོག་ཆགས་སྤྲུམ་མའི་ཤ་ནི་སྟོང་སྤྲད་ཐམས་ཅད་ལྷི་བ་ཡིན།

B. བྱེ་བྲག་རྒྱང་བཞི་དང་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱ་པ།

- (1) གཡག་ལྷག་ལ་སོགས་རྒྱང་བཞིའི་ཤ་ནམས་པོ་ཤ་ལྷི་ལ་མོ་ཤ་ཡང་།
- (2) བྱ་རིགས་ཤ་ནི་མོ་ཤ་ལྷི་ལ་མོ་ཤ་ཡང་།

C. ལྷོས་བཅས་ཀྱི་ལྷི་ཡང་།

ཤའི་རིགས་ཡིན་ནི་ཅོག་ཐམས་ཅད་ལས་མགོ་ཤ་ཡང་ཤོས་དང་ཚང་རའི་ཤ་ནི་ལྷི་ཤོས་ཏེ། དེ་ཡང་མགོ་ཤ་ལས་གཉའ་ཤ་ལྷི། བྲང་ཤ་ལས་ཚིབ་རྒྱུ་གི་ཤ་ལྷི། ཚིབ་ཤ་ལས་རྒྱུ་པ་སྟེ་ཚང་རའི་ཤ་ལྷི་བར་བཤད། ལྷོས་བྱངས་ནམས་ལྷག་ལས་ཤ་ལྷི། ཤ་ལས་ཆོལ་ལྷི། ཆོལ་ལས་རུས་པ་ལྷི། རུས་པ་ལས་རྒྱང་ལྷི་བར་བཤད།

D. ཤ་གསར་རྩིང་སོགས་ཀྱི་རུས་པའི་བྱ་པ།

- (1) ཤ་གསར་པའི་རིགས་ནམས་རུས་པ་བཞི་ལ།
- (2) ཤ་རྩིང་པའི་རིགས་ནམས་རུས་པ་དྲུག་།
- (3) ལོ་ལོན་པའི་ཤ་རྩིང་ནི་རྒྱང་གཞོན་ཞིང་མེ་དྲོད་སྐྱེད་པའི་རུས་པ་ལྷན།
- (4) ཤ་རྩོན་པ། འཁེངས་པ། བསྐྱེད་པ་ནམས་ནི། འཇུ་དཀའ་། རུས་པ་ལྷི།
- (5) ཤ་སྐྱམ་པོ་དང་། བཅོས་པ་ནམས་ནི། འཇུ་བ་སྤྲ་ཞིང་རུས་པ་ཡང་།

༡ ལྷོས་ཀྱི་རིགས་བཤད་པ། ལྷོས་ལྷོས་ཀྱི་རིགས་ལ་ཚེ་མར་དང་། འབྲུ་མར་རྒྱང་མར་ཆོལ་ཏེ་ནམ་པ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་སྤྲུམ་པ་ལས་སྤྱི་མ་ནམས་རུས་པ་ལྷི་བ་དང་བཞི་ལ་བས་ཁོང་ནད་འབྲུ་བར་བྱེད་པ་དང་། རུས་པ་ལྷོས་པ་དང་། རུལ་བ་དང་། སྤྲ་བ་བཅས་ཀྱིས་མཉེན་ཞིང་རྒྱན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པས། རྒྱས་པོའི་ལུས་གསོ། བྱིས་པའི་བཙུན་འཕེལ། བྱངས་བྲད་པའི་ལུས་སྟོབས་གསོ། སྤྱི་པ་སྟེ་ཤ་རིད་པ་རྒྱག་པར་བྱེད། བགས་པ་རྒྱབ་པོ་སེལ་ཞིང་ཤུ་སྐྱེད། པོ་མོའི་ས་བོན་གསོ་བ་བྱེད། ལྷོ་བ་སྤྲད་བ་དང་། སེམས་ལས་ཆེས་པ་སོགས་བྱངས་བྲད་པ་དང་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱིས་སྐྱེད་པའི་རྒྱང་ནད་ལ་ཏ་ཅང་པན།

རྒྱལ་རིགས་སོ་སོའི་རྒྱས་པ།

མིང་།	རྒྱས་པ།	བྱེད་ལས།
མར་གསར།	བསིལ།	རྩ་ཅ། བགས་མདོག་དང་ལུས་སྟོབས་སྦྱིད། མཁྱིས་ཚད་སེལ།
མར་སྟིང་།		སྟོ་བ། རིང་བྱེད། དུན་མེད་བརྒྱལ་བ་སོགས་ལ་ཕན། མ་འཚོ
ཁྱུ་མར།		སྟོ་ཚོ། དུན་པ་གསལ། ལུས་སྟོབས་སྦྱིད། ཚོ་འཕེལ།
སྤུམ།		དང་ག་ལེན་ཞིང་རྒྱག་པ་སྐྱམ་པར་བྱེད། བད་ཀན་འཕེལ།
ཁྱི།		དང་ག་ལེན་ཞིང་རྒྱག་པ་སྐྱམ་པར་བྱེད། བད་ཀན་འཕེལ།
ཁྱི།		དང་ག་ལེན་ཞིང་རྒྱག་པ་སྐྱམ་པར་བྱེད། བད་ཀན་འཕེལ།
སྤུར་བ།		དང་ག་ལེན་ཞིང་རྒྱག་པ་སྐྱམ་པར་བྱེད། བད་ཀན་འཕེལ།
མོ་མར།		བད་རྒྱང་སེལ། མེ་རྩོད་སྦྱིད། འདི་ལ་རྒྱ་སྤུམ་ཡང་ཟེར།
འཁྱི་མར།		རྒྱས་པ་སྦྱི་མར་གཞན་དང་འདྲ། དམིགས་བསལ་གྲང་རྒྱང་སེལ།
ལྷག་མར།		དམིགས་བསལ་གྱིས་རྒྱས་པས་གྲང་རྒྱང་སེལ།
མཚོ་མོའི་མར།	སྟོ་མས།	རྒྱང་སེལ།
བ་མར།	བསིལ།	རྒྱང་ཚད་སེལ།
ར་མར།	བསིལ།	རྒྱང་སེལ།

མིང་།	རྒྱས་པ།	བྱེད་ལས།
བ་རའི་མར	རྫོད།	གྲང་རྒྱང་སེལ།
ཉིལ་མར།	ཚ། རྫོ།	ག་མཁྱིགས་པར་བྱེད་ཅིང་སྒྲིམ་པ་རྒྱས་པ་དང་སྒྲིམ་པ་འབྲི་བར་བྱེད། བད་རྒྱང་སེལ།
ཡུངས་མར།		རྒྱང་གཞོན། བད་མཁྱིས་སྒྱེད།
རྒྱང་མར།		རྒྱང་འཛོམས། ཁུ་བའི་སྟོབས་འཕེལ། བད་ཀན་སྒྱེད།
ཚོལ།		རྒྱས་ཚོགས་ན་པ། མེས་ཚོག་པ། རྒྱང་ནད། ར་ནད། ལྷང་ནད། མངལ་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད་དོ།

མདོར་བསྟུས་ན་སྒྲིམ་གྱི་རྒྱས་པ་ནི། སྒྲིམ་བྱ་གང་ཞིག །ཁུན་མར་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིམ་ལ་རྟག་ཏུ་བརྟེན་པར་བྱེད་པ་དེ་ནི། མེ་རྫོད་སྒྱེད་ཅིང་ཁོང་པའི་ནང་གི་ཉེས་པ་རྣམས་དག་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷས་བྱངས་འབྲལ་ཏུ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དང་། སྟོབས་སྒྱེད་པ་དང་། སགས་མདོག་བཟང་བར་བྱེད་པ། དབང་པོ་རྣམས་བརྟན་པར་བྱེད་པ་བཅས་དང་། ཁུང་པར་ཏུ་གས་ཁ་སྲ་བས་ལོ་བརྒྱ་ཅམ་ཐུབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྟན་ནོ། །

༤ སྒྲོ་ངད་ཀྱི་རྒྱས་པ་བཤད་པ། སྒྲི་སྒྲོ་ཚལ་རིགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་རོ་དང་། རོ་བོ་དང་། རང་བཞིན་དང་། ཡོན་ཏན་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། དང་པོ་རོ་བོ་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། སྒྲོག་པ་དང་བཙོང་ལ་སོགས་པ་རོ་ཚལ་བའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ངད་དེ་དག་རྒྱས་པ་རྫོ་ཡང་དང་ལྟན་པས་གང་བའི་ནད་རིགས་སེལ་བར་བྱེད།

ཁུར་མངས་དང་རྒྱ་ཁུར་ལ་སོགས་པ་རོ་ཁ་བའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ངད་དེ་དག་རྒྱས་པ་བསེལ་སྟེ་དང་ལྟན་པས་ཚལ་བའི་ནད་རིགས་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

གཉིས་པ་རོ་བོ་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། སྒྲོ་ངད་ཀྱི་རིགས་གང་ཞིག་སྒྲིམ་སར་སྒྱེ་བ་

མདོར་ན་གོང་གསར་གྱི་སྡོང་དང་འདྲི་དག་གཅོས་པའི་སྡོང་རིགས་ཐམས་ཅད་
བསིལ་དྲོད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་ཙམ་སྒྲིལ་གསལ་པ་དང་སྒྲན་རྩས་འཛམས་པར་
བྱེད་དོ། །

༥ གཡོས་སྒྱུར་གྱི་ཟས་རིགས་བཤད་པ། གཡོས་སྒྱུར་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་གཙོ་པོ་
འབྲུ་སྒྱུར་བ་དང་། སྡོང་སྒྱུར་བ། སྡོང་དང་གསུམ་བཅུན་ཡོད་པ་ལས།

(1) འབྲུས་ཐུག །འབྲུས་ཐུག་ལ་ནང་གསེས་སྒྲ་སྒྲ་བ་དང་། སྒྲ་བ། གར་བ།
འབྲས་ཆན་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་རྩས་པ་ནི་སྡོང་མ་ཡང་
ཞིང་གྱི་མ་རྣམས་རིམ་བཞིན་སྡོང་བ་ཡིན་ལ།

(2) འབྲས་ཐུག་སྒྲ་བས་སྒྲོམ་དང་གྱི་ནད་དང་། ལྷས་རིད་པའི་ནད་སེལ།
བཤལ་སྒྱུག་སོགས་དབྱེད་རྗེས་ཀྱི་ཉེས་པའི་ལྷག་མ་རྣམས་འཛམས། ཟས་འཇུ་
ཞིང་ལྷས་བྱངས་རྣམས་སྒྲོམས་པར་བྱེད་པ། ལྷས་ཀྱི་མེ་དྲོད་སྡོང་ཅིང་ཙམ་སྒྲུབས་
རྣམས་མཉེན་ཞིང་འཇམ་པར་བྱེད་དོ། །

(3) འབྲས་ཐུག་སྒྲ་བས་དྲོད་སྒྲོབས་སྡོང་། དགེས་སྒྲོམ་སེལ། ཉམ་ཆུང་ཆུ་ཞེས་
པ་ལྷས་སྒྲོབས་ཆུང་ལ་ལྷས་རིད་པར་འགྱུར་པའི་ནད་སེལ་བ། བད་ཀན་ལ་
སོགས་པའི་ནད་ཆགས་པ་རྣམས་འཇུ་བ་དང་། དྲི་མ་འགག་པའི་ནད་བཅས་
སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

(4) འབྲས་ཐུག་གར་བས་འཇུ་བ་གཙོད། ཟས་ཡི་གར་འོང་བར་བྱེད། སྒྲོམ་
ནད་སེལ། དེས་ན་ཐུག་པ་གར་བ་དང་སྒྲ་བ་གཉིས་ནི་ལྷས་སྒྲོབས་ཆུང་གིང་ལྷས་
རིད་པའི་ནད་ལ་མཆོག་ཞིང་། ཐུག་པ་སྒྲ་བ་ནི་ལྷས་དང་བཤལ་སྒྱུར་བཅས་ཀྱི་
རྗེས་ལ་བཀྱང་ན་ལྷས་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱགས་སོ། །

(5) འབྲས་ཆན་ལེགས་པར་ཆོས་པ་དང་། སྒྲ་པོ་པོ་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་
བའི་སྒྲན་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ་བསྒྲོལ་བ་རྣམས་ནི་རྩས་པ་ཡང་གིང་འཇུ་སྒྲ་བ་ཡིན་
ལ། ཤ་ཁུ་དང་། འོ་མ་རྣམས་དང་མཉམ་ཏུ་བསྒྲོལ་བའི་འབྲས་ཆན་ནི་རྩས་པ་སྡོང་
བ་ཡིན་ནོ། །

(6) འབྲས་ཡོས། རྩས་པས་འཇུ་བ་གཙོད། རྩས་པ་ཆག་པ་སྒྱུར།

(7) རྩས་ཐུག །བཤང་བའི་རྒྱན་འགག་ཅིང་མེ་དྲོད་ཉམས་པར་བྱེད།

(8) རྩས་ཐུག །བྱེད་ལས་གོང་དང་མཆུངས།

(9) ཡོས་ཆག །རུས་པ་ཡང་བ་དང་། འཇམ་པ། རྩོ་བས་པོ་བ་ལ་འཕྲོད།
འདི་ལ་ཡོས་དྲལ་ཞེས་པ། ཡོས་ཅུང་ཟད་བཅག་ནས་བསྐྱེལ་བའི་ཐུག་པའི་དོན།

(10) ཚམ་པ་གང་མོ། རུས་པ་སྦྱི་བ། བྱེད་ལས་ལུས་སྟོབས་སྦྱེད། འདི་ཚམ་
པ་གང་མོ་ཞེས་པ་ཚམ་པ་འགམ་པ་དང་ཚུ་གང་བཞིས་པའི་ཟན་ལ་ཟེར།

(11) ཟན་བཅོས། རུས་པ་ཡང་ཁིང་འཇམ་པས་འཇུ་བ་སྟུ། ཁེངས་པོ་ཐམས་
ཅད་པོ་བའི་མེ་རྩོད་འཇོམས། །ཞ་སྒྱར་འཇུ་སྟེ་སྟོབས་འཕྲོག་ཉེས་ཀྱན་སེལ། ཞེས་
པའི་དོན་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་ཟས་རིག་འདི་དག་དང་ཟས་རིགས་གཞན་དག་
ཀྱང་རད་དེ་ཁེངས་པོར་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། པོ་བའི་མེ་རྩོད་འཇོམས་པར་
བྱེད་ཅིང་། ཟས་རིགས་གང་ཞིག །ཞ་སྒྱར་ཏེ་ཆུ་ཆ་མོས་སྦྱོམ་བྱས་པ་དང་ཆུ་སྟོར་
སོགས་འཇམ་པའི་སྦྱོ་སྟེ་མོ་ནི། འཇུ་སྟེ་ཁིང་མེ་རྩོད་ལ་གཞོད་པའི་སྟོབས་འཕྲོག་
ཅིང་ཉེས་པ་གསུམ་ཀ་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

(12) ཟན་ཆང་། རྒྱང་ནད་སེལ་ཁིང་ཁོང་བའི་རྩོད་ལ་ཕན་ནོ། །

(13) ཆང་སྒྱར། ཆང་སྒྱར་བའི་དྲངས་མས་ཟས་ཡི་གར་ཡོང་བར་བྱེད་ཅིང་
ཉེས་པ་སེལ་ཡང་། སྒྲིགས་མ་ལ་དེའི་རུས་པ་མེད་དོ། །

(14) ཤ་ཁྲ། ར་ཕག་མ་ཡིན་པའི་ཤ་ནཱ་ས་ཀྱིས་ཉམས་བཟྱས། རྒྱང་ལ་ཕན།

(15) ཟན་སྐྱམ་ཚོད་མ། རྒྱང་ལ་མཚོག་དུ་ཕན།

(16) ཟླ་ཚོད། རྒྱང་འཇོམས། རྩོད་སྦྱེད། བད་མཁྱིས་སྦྱོང་།

(17) ལྷམ་པའི་ཚོད་མ། རྩོད་སྦྱེད། འཕྲུ་བ་གཙོད།

(18) བེ་ཁུར་ཚོད་མ། འདི་ཐ་རམ་གྱི་ཚོད་མ་སྟེ་རུས་པ་གོང་དང་གཅིག

(19) དུ་བའི་ཚོད་མ། རྒྱང་འཇོམས། མ་སྐྱེམ། བད་མཁྱིས་བསྦྱེད།

(20) སྟེ་ཚོད། མིག་ལ་གཞོད། རུག་སྐྱམ་སེལ།

(21) མོན་སྟེ་དམར་པོ། ཉེས་པ་གསུམ་ག་སེལ། འདི་ལ་སྟེང་ཚོད་ཡང་ཟེར།

(22) རྒྱབས། རུས་པ་བསེལ་བས་ཆ་བ་སེལ།

(23) ཁུར་ཚོད། རུས་པ་བསེལ་བས་ཆ་བ་སེལ།

(24) སྟེ་སྟེའི་ཚོད་མ། མཁྱིས་ཚོད་དང་། མཁྱིས་ཚོད་ཀྱི་མགོ་ནད་སེལ།

(25) སྟེ་མའི་ཚོད་མ། ཟས་ཡི་གར་ཡོང་བར་བྱེད། བད་རྒྱང་སྦྱེད། ལུས་ཀྱི་
སྟམ་འདོན་ཁིང་འཕྲུ་མར་མ་ཁུ་བའི་ནད་སེལ།

(26) ལོ་གསར་བཤུར་བ། ལོ་གསར་ནི་ས་ནས་སོར་བཞི་ལྷ་ཅམ་སྐྱེས་པའི་ཚོད་
མ་ནི་བསེལ་དྲོད་སྟོམས་ཤིང་། དེ་ཞག་ཏུ་ལོན་ནས་རད་པ་ལ་བཤུར་བ་ཟེར།
དེའི་ཚོད་མས་བད་རྒྱུད་སྐྱེད་པར་བྱེད།

(27) ཡུངས་དཀར་ལོ་མ། བད་མཁྱིས་འབྲུགས་པར་བྱེད།

(28) ལྷ་བའི་ཚོད་མ། བད་རྒྱུད་སེལ།

(29) ར་མཉེའི་ཚོད་མ། བད་རྒྱུད་སེལ།

(30) ལ་ཕུག་ཚ་བ། དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་རྒྱུད་ལ་ཕན།

(31) སྟོག་སྐྱའི་ཚོད་མ། རྒྱུད་ལ་ཕན།

(32) སྟོག་སྟོན་ཚོད་མ། སྟོག་སྟོན་ཏེ་བཙོང་གི་ཚོད་མས་ཡང་རྒྱུད་ལ་ཕན།

༦ ཟས་རིགས་དེ་དག་དང་སྒྱུར་དགོས་པའི་སྟོད་རིགས་ལྟས་པར།

(1) ལན་ཚ། ཁ་ཟས་ཀྱན་གྱི་བོ་བ་སྐྱེད། དྲོད་སྐྱེད། འཇུ་སྒྲ། བཤང་བ་འབྱིན།

(2) ཀལེར་མ། ཅ་སྟོ་འབྱེད། བད་རྒྱུད་སེལ།

(3) སྐ་སྐ། དྲོད་སྐྱེད།

(4) ཤིང་ཀྱན། རྒྱུད་ནད་འཛོམས།

མདོར་ན་སྟོད་ཀྱི་རིགས་སུ་སྒྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་ལ་བོ་བ་སྐྱེད་ཅིང་
ཡི་གར་འོང་བར་བྱེད་དོ།

གཉིས། སྟོམ་གྱི་སྟོར་བཤད་པ།

སྒྱུར་བཏུང་བ་གཙོ་བོ་ནི་འོ་མ་དང་རྩ་དང་ཆང་གསུམ་ལས། རིམ་བཞིན་འོ་
མས་རྒྱུད་དང་། རྩ་ཡིས་མཁྱིས་པ། ཆང་གིས་བད་ཀན་ནམས་སེལ་ཞིང་། དེ་
ལས་ལྷོག་པ་འོ་མས་བད་ཀན་དང་། རྩ་ཡིས་རྒྱུད་། ཆང་གིས་མཁྱིས་པ་སྐྱེད་
པར་བྱེད་དོ།

༡ འོ་མ་བཤད་པ། འོ་མ་ཕལ་ཆེར་བ་ནི་རོ་དང་ཁྱ་རྩེས་གཉིས་ཀ་མངར་
ཞིང་། ལྟས་པ་སྐྱམ་སྐྱེ་དང་ལྷན་པས་ལྟས་ཟུངས་འཕེལ། མདངས་བཀྲག་སྐྱེད།
རྒྱུད་མཁྱིས་སེལ། རོ་ཅ་སྟེ་ཁྱ་སྟོབས་འཕེལ། ཀལེན་ཡང་ལྟས་པ་བསེལ་སྐྱེ་དང་
ལྷན་པས་བད་ཀན་སྐྱེད་པའང་བྱེད་དོ།

འགྲམས་ནད། འཕྲགས་ཚད། འཕྲ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

(2) དར་བ་གསར་པ། རོ་བསྐྱ་བ་དང་སྐྱར་བ། རུས་པ་ཡང་བས་མེདྲོད་སྐྱེད།
སྐྱན་ནད་དང་། མཚོར་པའི་ནད་དང་། གཞིང་འབྲུམ་གྱི་ནད་དང་། མར་མ་ཁྱེ་
བའི་ནད་ནམས་སེལ།

(3) ཞོ་ཁ་ཆུ། འཕྲ་བ། བཤང་བ་སྤྲ་བ། ཅ་སྤྲུམ་སྦྱང་བར་བཅས་བྱེད་དོ།

(4) འཕྲར་ཁ། རྒྱང་མཁྱིམ་མི་སྐྱེད་ཅིང་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད།

(5) ཞོ་བཙོས། ཚད་པས་འཕྲ་བ་གཙོད། རུག་པ་སྐྱེམ་པར་བྱེད།

མདོར་ན་དཀར་ནམས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ལྷག་
དང་འབྲི་ལས་བྱུང་བ་ནམས་ནི་རུས་པ་དྲོད་ལ་བཅུད་ཆེ་བ། བ་དང་ར་ལས་བྱུང་
བ་ནམས་ནི་བསེལ་ཞིང་ཡང་བ། མཛོ་མོ་ལས་བྱུང་བ་ནམས་ནི་རུས་པ་སྐྱེམས་
པ་ཡིན་ནོ།

༡ རྒྱུ་རིགས་བཤད་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་ན་ནམ་མཁའ་ནས་འབབ་པའི་ཆར་
རྒྱ་དང་། གངས་ཁུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གང་རྒྱ་དང་། རྒྱ་སྤང་གི་རྒྱ་དང་། རྒྱ་མིག་
གི་རྒྱ་དང་། ས་འོག་དུ་བརྐོས་པ་ཁྲོན་པའི་རྒྱ་དང་། བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་རྒྱ་སྤྲེ་རྒྱ་
མཚོའི་རྒྱ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱས་སྤང་ཆེན་པོ་ལས་འབབ་པའི་ཤིང་གི་རྒྱ་བཅས་ནམ་
པ་བདུན་ཡོད་པ་དེ་དག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྤྲེམ་ནམས་མཚོག་དང་། རྒྱ་མ་
ནམས་དམན་པ་ཡིན་ནོ། བྱེ་བྲག་རྒྱ་རིགས་སོ་སོའི་རུས་པ་བཤད་པ།

(1) ཆར་རྒྱ། མཁའ་ལས་བབས་པའི་རྒྱ་སྤྲེ། བདུང་བའི་ཆོ་ཞིམ་ཡང་རོ་
མངར་བ་ལ་སོགས་གང་ཡིན་མི་གསལ། བྱེད་ལས་ནི། ལྷས་ཀྱི་ཁམས་འཚོ་བར་
བྱེད་པ་དང་། སྐྱེམ་པའི་གདུངས་བ་སེལ་ཏེ་ངོམས་པར་བྱེད་པ། རུས་པ་དང་
རིག་བྱ་བསེལ་ལ་ཡང་བས་བདུད་ཅི་དང་མཚུངས་པ་སྤྲེ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་
རྒྱ་ཡིན་ནོ།

(1) གངས་རྒྱ། གངས་རི་ཆེན་པོ་ལས་བྱུང་ཞིང་རི་གཟར་ངོས་ནས་ཤུགས་དྲག་
པོས་རྫོ་དང་བྲག་ལ་བརྒྱབས་ཏེ་འབབ་པའི་རྒྱ་དེ་ནི་ཤིན་དུ་བཟང་ཞིང་རུས་པ་
དང་རིག་བྱ་རབ་དུ་བསེལ་བས་མེདྲོད་ཀྱིས་སྤྲུབ་པ་དཀའ་ལོ།

(2) བརྟན་པའི་རྒྱ། རྒྱ་གང་ཞིག །བརྟན་པ་སྤྲེ་མི་འབབ་པ་མཚོའི་རྒྱས་པོ་
བའི་སྐྱན་བུའི་ནད་དང་། རྒྱང་འབམ་གྱི་ནད་དང་། རྒྱེད་ནད་ནམས་སྐྱེད་པར་

བྱེད་དོ།

(3) གཡུང་བའི་ཆུ། རྩ་གང་ཞིག །གཡུང་བ་སྟེ་ཤིན་ཏུ་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་
ཆུ་ཡིས་ལས་གོང་དང་འདྲ།

(4) རྩ་གཙང་། རྩ་གང་ཞིག་ས་སྟོང་གསལ་གཙང་མར་གནས་ཞིང་རྒྱང་དང་ཉི་
ཟེར་ཕྱག་པའི་ཆུ་ནི་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པ་མེད་པ་རབ་ཏུ་བཟང་ངོ་།

(5) འདམ་ཇུབ་ཆུ། རྩ་གང་ཞིག །ན་འདམ་ཆེན་མོའི་ཆུ་ཡིས་ལུས་ཁམས་ལ་
གནོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པས་ན་བརྟུང་མི་རུང་ངོ་།

(6) ཉ་ལྷིབས་ཆུ། རྩ་གང་ཞིག །ཆུ་ཤིན་ཏུ་དལ་བ་འབབ་པའི་ནང་ཏུ་ལྡང་
གུ་ནར་ནར་ཡོད་པ་ཅན་དེ་ལ་ཉ་ལྷིབས་ཟེར། དེས་ཀྱང་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་
པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་དོ།

(7) མི་གཙང་བའི་ཆུ། རྩ་གང་ཞིག རྩ་དང་། ལོ་མ་དང་། ཤིང་ལ་སོགས་
པ་སྐྱེས་པའམ། དེ་རྣམས་ཀྱི་གྲིབ་མ་ཕྱག་པ་དང་། གང་ཡང་ཁྱོན་པ་ཤིན་ཏུ་
གཏིང་རིང་ཞིང་ཐོག་དང་བཅས་པས། ཉི་ཟེར་ཟེར་དང་རྒྱང་གི་རྩིས་མི་རེག་
པའི་ཆུ་རྣམས་ནི་བྱེད་ལས་ཀྱང་། ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་
སྐྱེད་དོ།

(8) བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་ཆུ། སྤྱི་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པ་བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་ཆུ་
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་དོ།

(9) སྟོག་ཆགས་གནས་པའི་ཆུ། ཆུ་སྟོན་ལ་སོགས་པ་སྟོག་ཆགས་ཏེ་ཅང་མི་
འཆོམས་པ་གནས་པའི་ ཆུ་ཡིས་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་
སྐྱེད་དོ།

(10) བྱ་བ་ཅན་གྱི་ཆུ། བཤང་གཅིན་དང་རུག་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་དང་ལྡན་
པའི་ཆུའི་བྱེད་ལས་ཡང་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་དོ།

(12) ཆུ་བསིལ། གོང་ཏུ་བཤད་པའི་ཆུ་བཟང་དེ་དག་མ་བཞོལ་བ་བསིལ་པོ་
ཁོང་ཏུ་བཏང་ཞིང་ལུས་ལ་གཏོར་ན། དུན་མེད་ཏུ་བརྒལ་བ་དང་། ལུས་ངལ་
བར་གྱུར་པ་དང་། ཆང་ནད་དང་། མགོ་འཁོར་དང་། རླུག་པ་དང་། སྒྲིམ་
དད་དང་། ལུས་ཏེ་ཅང་ཆ་ཆེས་པར་གྱུར་པ་དང་། བྲག་དང་། མཁྲིས་པ་འཕེལ་
པའི་ནད་དང་། རུག་གི་ནད་ལ་སོགས་ཉེ་བར་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

(13) རྒྱ་བསྐོལ། ལེགས་པར་བསྐོལ་བའི་རྒྱ་ཁོལ་མས་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་ཁ་ཟས་
འཇུ་བ་དང་། སྤྱིགས་བྱ་ཁེལ། བད་ཀན་དང་། ལྟོ་བ་སྟོས་པ། དབུགས་མི་བདེ་
བ། ཆམ་པ་གསར་པ། རིམས་གསར་པ་བྱུང་མ་ཐག་པ་རྣམས་འཕྲལ་དུ་སྒྲིག་
པར་བྱེད་དོ། །

(14) རྒྱ་བསྐོལ་གྲང་། རྒྱ་ལེགས་པར་བསྐོལ་ནས་གྲང་བར་གྱུར་པ་དེས་བད་
ཀན་མི་སྐྱེད་ཅིང་མཁུམ་པ་ཁེལ་ཡང་། རྒྱ་བསྐོལ་ནས་གྲང་བ་དེ་ཞག་གཅིག་ལོན་
ན་མེད་རང་བཞིན་ཉམས་ནས། སྐྱར་བའི་རྣམ་པར་གྱུར་པས་དུག་དང་འདྲ་སྟེ་
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

འདི་བཤད་རྒྱུད་དུ། བསྐོལ་གྲངས་ཞིག་གིས་པ་ནི་ནོར་བ་དེས་ཏེ། བོན་གྱི་
དབྱུང་འབྱུམ་ཁྲ་པོ་ལས་བསྐོལ་གྲང་ཞེས་གསལ་བ་དང་། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དུ།
བསྐོལ་ནས་གྲང་བར་ཆགས་པ་ཞེས་འགྲེལ་པ་དོན་ལ་གནས་སོ། །

༡ ཆང་གི་སྐོར་བཤད་པ། སྤྱིར་ཆང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རོ་མངར་སྐྱར་ཁ་བ་གསུམ་
དང་ལྡན་པས་བྱ་རྒྱེས་སྐྱར་བར་འཇུ་བ་དང་། ལུས་པ་རྫོ་དྲོ་རྒྱབ་སྤྲ་དང་ལྡན་
པས་ཅུང་ཟད་ཐུར་དུ་འཁྲུ་ཁིང་ལུས་དྲོད་འབར་བར་བྱེད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་
སྟོབས་པ་སྐྱེད་ཅིང་གཉིད་འཕེལ་བ་དང་བད་རྒྱུང་ཁེལ་བར་བཅས་བྱེད་དོ། །

ཆང་བཏུང་བ་མང་སྟེ་ཏུ་ཅང་ཐལ་དུག་པ་ཡིན་ན། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
བསྐྱར་ཏེ་བག་མེད་པ་དང་རོ་ཆོ་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། དེའང་
ར་རོ་བ་དང་པོ་སྟེ་ཆང་གི་ཐོག་མར་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་མི་བདེ་བའི་རྣམ་
རྟོག་ངན་པ་ཐམས་ཅད་བཅོམ་ནས། གང་ཤར་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་ཡིན་པར་
སེམས་ཏེ་སྒྲོ་བའི་ངང་དུ་གནས་སོ། །ར་རོ་གཉིས་པ་སྟེ་ཆང་གིས་བཟུང་ནས་དུས་
ཚོད་གང་འཚམས་ཞིག་སོང་རྗེས་ལས་དང་བྱ་བ་གང་ཞིག །འོས་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་
མི་ཤེས་པ་སྤང་ཆེན་སྒྲོན་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲོད་པ་སྟེ། ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྟེ་ཡིན་མིན་སྟེ་
ཚོགས་པའི་གཏམ་དང་སྒྲོད་པས་འཇིག་རྟེན་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་བྲིམས་ལས་
འཆལ་བའི་ལས་སྟེ་ཚོགས་པ་བྱེད་དོ། །ར་རོ་ཐ་མ་སྟེ་ཆང་གི་བཟུང་བ་མཐར་ཐུག་
པའི་ཆོ་སེམས་བག་མེད་པ་རོ་ལྟར་ཉལ་ཁིང་། བཟང་ངན་དང་བདེ་སྤྱུག་སོགས་
ཀྱི་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མི་ཤེས་པར་ཐུན་པ་ལྟ་བུའི་གནས་སུ་འགྱུར་རོ། །

ཆང་གསར་པ་ཐམས་ཅད་སྟེ་ཁིང་རྟིང་པ་རྣམས་ཡང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཏུ་

ཅང་གསར་པ་མ་སྒྲིན་པ་མིན་པའི་ཆང་གསར་འཇམ་ནི་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་
 འཇུ་སྒྲ་བ་ཡིན་ནོ། བྱེ་བྲག་གྲོ་ཆང་དང་། འབྲས་ཆང་དང་། རྣམ་ཆང་རྣམས་
 བྱི་རིམ་བཞིན་གོང་མ་རྣམས་ལྷི་ཞིང་འོག་མ་རྣམས་ཡང་བ་ཡིན་ལ། སོ་བ་
 དང་། སྤེ་ད་དང་། ཡོས་ལས་བྱས་པའི་ཆང་རྣམས་ནི་གོང་གི་དེ་དག་ལས་ཆེས་
 ཤིན་ཏུ་ཡང་བ་ཡིན།

ཆ་ཞེས་པ་ཆང་གང་ཞིག །རུས་ཡུན་རིང་པོ་ལོན་ནས་རང་བཞིན་སྐྱར་བ་
 ཆགས་པ་དེ་ནི་ཁྲག་མཁྱིས་དང་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་བསྐྱམ་དགོས་པར་བསྐྱུན་པ།
 མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་ནི་ཉེས་གསུམ་འབྲུགས་ཅིང་ལུས་སྒྲིག་འཛོམས་པའི་
 རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པས་རུས་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་རུ་གཟབ་ནས་སྤང་དགོས།
 གཅིག རུས་ལྡན་གྱི་ཟས་བཤད་པ།

སྐྱར་རུས་དང་ལྡན་པའི་ཟས་དེ་ནི་ཁ་དོག་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཐའ་ཅད་གཞན་རུ་
 ལྷོག་ཅིང་འཁྱར་ལ། བྱེད་པར་རུ་མེ་ལ་བསྐྱེགས་ན་རུ་བ་མ་བྱའི་མགྲིན་པ་དང་
 འདྲ་བ་སྒྲོན་པོ་འཇའ་འོད་ཅན་འོང་ཞིང་། མེ་ལྷེ་བྱེད་རུ་མི་འགོ་བ་སྐྱེགས་གཅིག་
 རུ་འབྱེལ་ཞིང་མེ་སྐྱག་རྒྱུང་རིང་རུ་བཀལ་ཏེ་འགོ་བ་དང་། ཟས་དེ་བྱ་རྒྱུ་གིས་
 མཐོང་ན་སྐད་འདོན་ཞིང་། མ་བྱས་མཐོང་ན་དགའ་བའི་རྣམ་འཁྱར་སྒྲོན་པ་
 དང་། གལ་ཏེ་བྱི་ལ་བྱེད་ན་ཁྱུ་ལོང་མེད་པར་སྟོ་བ་དྲོས་ཅམ་གྱི་རུས་ན་སྐྱག་པར་
 འཁྱར་རོ། །

བྱེ་བྲག་རུ་ཤ་ལ་རུས་ཡོད་ན་ཁ་དོག་ལྡན་པར་རུ་དམར་ཞིང་ལྡགས་བསྐྱེགས་
 ལ་ལྡན་ན་མི་འབྱར་བ་དང་། ཤའི་རྣམ་པ་སྤྱིས་ཤིང་ཆང་དང་སྐྱར་ནས་བཙོས་
 པའི་རྒྱངས་པ་མིག་ལ་བརྟགས་ན་མིག་ཆ་ཞིང་མཆི་མ་འབྲུག་པ་འཁྱར་རོ། །

གཉིས། ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་སྐྱར་བ་བཤད་པ།
 ཁ་ཟས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་གང་ཞིག །ཕན་ཚུན་རུས་པ་མི་འཕྲོད་པ་འགའ་ཞིག་ལྡན་
 རུ་བསྐྱེབས་ནས་ཐོས་ན་སྐྱར་རུས་དང་མཚུངས་ཏེ་དཔེར་ན།

༡ ཞོ་མ་ལངས་པ་དང་ཆང་གསར་པ་ལྡན་ཅིག་རུ་འཁྱར་བ་མི་འཕྲོད་པའི་
 སྐྱར་བ་ཡིན།

- ༩ ཉའི་ཤ་དང་འོ་མ་གཉིས་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༩ ཁམ་བྱ་དང་། ལྷར་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ཤིང་རྟོག་སྒྱུར་བའི་རིགས་ནམས་འོ་མ་དང་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༠ བྱ་སྒྲིང་དང་ཉ་ཤ་གཉིས་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༡ སྒྲན་མའི་ཚོད་མ་དང་། ཞོ་དང་། བྱ་རམ་གསུམ་པོ་སྒྲན་ཅིག་ཏུ་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༢ ཤ་མོང་ཡུངས་དཀར་གྱི་མར་ལ་བཅོས་པ་དེ་ཉིད་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༣ བྱིས་བྱའི་ཤ་ཞོ་དང་བསྐྱེས་ནས་བྱ་བ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༤ སྒྲང་ཅི་དང་མར་ནག་ཆ་མཉམ་པར་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༥ མར་གསར་ལའར་སྒྲོད་ཏུ་ཞག་བཅུ་ལས་ལྷག་པ་བཞག་པ་མི་འཕྲོད་པ།
- ༡༦ སྒྲེར་པའི་མེ་ལ་རྩ་རི་ཏུ་ཤ་སྒྲིབ་པའི་ཤ་བསྐྱེགས་པ་མི་འཕྲོད་པ།
- ༡༧ ཅོང་ཞིའི་བྱེ་མ་ཐོས་པའི་རྗེས་སུ་ཤ་མོང་དང་། ལུར་བ་སྒྲིབ་གོ་སྒྲུམ་གྱིས་བཅོས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༨ ལྷན་མར་ཐོས་རྗེས་ཚུ་གང་སོགས་གང་མོ་འཐུང་བ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༡༩ ཤ་སྒྲོན་པ་ལ་འོ་མ་དང་ཞོ་སོགས་དཀར་རིགས་དང་། ཆང་སོགས་སྒྱུར་རིགས་དང་། ཅམ་པ་བཅས་འགོས་པའི་དྲི་མ་དང་བཅས་པ་ཞག་ཏུ་ཡུས་པ་བྱ་བ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༢༠ ཤ་བཅོས་པའི་སྒྲོད་ཀྱི་ཁ་བསུབས་ཏེ། རྒྱངས་པ་ཕྱིར་མི་ཐོན་པར་ཞག་བརྟན་སོང་བ་ཟས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- ༢༡ རྒྱ་ལོ་ལ་སོགས་པའི་སྒྱུར་རིགས་གང་ཞིག །འོ་མ་དང་བསྐྱེབས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ།
- གཞན་ཡང་ཁ་ཟས་གང་ཞིག །སྒྲར་ཐོས་པ་དེ་ཉིད་མ་ལུ་བའི་ཐོག་ཏུ་ཕུ་མཐུད་དེ་བྱི་མ་ཐོས་ཏེ་བཟའ་བའི་ཚད་ལས་འདས་པ་དང་། རང་གི་ཡུས་ཁམས་དང་མི་འཕྲོད་པའི་ཀ་ཟས་ཐོས་པས་ཉིས་པའི་ཁམས་འཐབ་པ་དང་། རྒྱན་ཏུ་མ་གོམས་པའི་ཁ་ཟས་དང་། ཏུས་མ་ཡིན་པ་སྒྲིབ་ནས་བྱེད་ལ་སོགས་བབ་ཚོལ་ཏུ་བྱ་འཐུང་བྱེད་པ་བཅས། ཤོང་གསལ་གྱི་རྒྱུན་དེ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཏུག་སྒྲིད་དེ་བྱག་རྩ་འདེབས་པ་དང་། སྒྲོག་འཛོམས་པའི་རྒྱུན་བྱེད་དོ། །

གཞུང་། དམིགས་བསལ་གྱི་ཁ་ཟས་སྤང་སྤང་སྤོང་བཤང་པ།

མོང་རུ་ཁ་བས་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྱུར་བ་རྣམས་བཤད་བྱིན་ཡང་། དམིགས་
བསལ་རུ་རྒྱན་རུ་ཚོལ་བ་དང་བཅས་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དང་། ལྷན་མར་ལ་
སོགས་རྒྱུ་མ་མང་རུ་བསྐྱེན་མཁན་དང་། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཤིན་རུ་ཆེ་བ་དང་། ར་
ཚོད་དར་ལ་བབ་པའི་གཞིན་རུ་ལུས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་དང་། སྒྱིར་མི་འཕྲོད་
པའི་ཁ་བས་གང་ཞིག རྒྱན་རུ་བསྐྱེན་ནས་གོམས་པར་གྱུར་པའི་གང་བཤག་ལ།
མོང་གསལ་ལ་སོགས་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་བས་རྣམས། རོས་ཀྱང་གཞོད་པར་མི་
འགྱུར་བའི་རིགས་ཀྱང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། བོད་ཀྱི་འཕྲོག་པས་ཤ་རྩེན་གང་ཅམ་
རོས་ཀྱང་སོ་བ་ལ་མི་གཞོད་པར་ཕན་པ་དང་། རྒྱ་མིས་སྐལ་སྐལ་སོགས་འབྲུ་
སྒྲིན་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་རོས་ཀྱང་ཡི་ག་ལ་མི་གཞོད་པར་འཕྲོད་པ་བཅས་ནི་དེ་
དང་དེའི་རིགས་ལ་གོམས་པའི་བས་རིགས་ཡིན་པས་མི་གཞོད་དོ། །

ཁ་ཟས་འཛོད་མིན་གོམས་འདིས་ཤིས་སྒོ་ནས་བསྐབ་པའི་ཚུལ་ནི། 《བཤད་རྒྱུ་ལས།

མི་འཕྲོད་འཕྲོད་པ་བསྟེན་ནས་སྤང་བྱེད་ན། །

ལོ་མ་ལ་འདྲིས་སྒོ་ནས་ཆ་ཡིས་བསྐྱབ་པར་བྱ།

འབྲུག་ཏུ་སྤང་བ་ཞིན་ཉེས་པ་ལྟུང་ཏུ་འབྲུགས། །

གཞོན་པ་གཞོན་བྱའི་བདག་ཉིད་ཉེར་གྱུར་པས།

ཕན་མེད་གཞོན་པར་བྱེད་པ་མཁས་པས་སྤང་། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྒྱ་བོ་གང་ཞིག་གིས་མི་འཕྲོད་པ་ལམ་སྤར་གོམས་འདྲིས་
 མེད་པའི་ཁ་ཟས་ཞིག་བསྟེན་པ་འདོད་པ་ལམ། ཡང་ན་འཕྲོད་པ་སྟེ་རྒྱུན་རྒྱུ་
 བསྟེན་བཞིན་པའི་ཁ་ཟས་ཞིག་སྤར་བར་འདོད་ན། དེས་པར་རྒྱ་ཉིན་རེ་བཞིན་
 རྒྱ་ཆ་ཤས་རེ་སྤར་ནས་བསྟེན་པ་དང་། འཕྲི་ནས་སྤར་སྟེ་ལྷན་ཁམས་ལ་གོམས་
 འདྲིས་སུ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ལས། འབྲལ་རྒྱ་མ་གོམས་པའི་ཁ་ཟས་བསྟེན་པ་དང་།
 གོམས་པའི་ཁ་ཟས་སྤར་བར་བྱས་ན། ཉེས་པ་སྟེ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་
 ཁམས་འབྲུགས་ཏེ། ཟས་གནོད་པ་དང་ལྷན་གནོད་བྱའི་བདག་ཉིད་རྒྱ་ཉེ་བར་
 འགྱུར་བས། དེས་ན་ལྷན་ལ་སན་པ་མེད་ཅིང་གནོད་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་
 རྒྱུད་ལམ་དག་ནི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤར་བར་བྱ་བའི་གནས་སོ། །

དེ་ཡང་མི་འཕྲོད་པ་དང་། མ་གྲོམས་པའི་ཟས་གང་ཞིག་བསྟེན་པ་འདྲིན་ན།
 ཉིན་རེ་བཞིན་ཆ་རུང་ཟད་རེ་བསྟེན་ཏེ་བཏང་ན་མཐར་དེ་ཉིད་གྲོམས་ནས་ལྷས་
 ཀྱི་ཁམས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཁ་ཟས་ཞིག །ཆགས་འགོ་ཁིང་ཡོད་པ་སྟེ།
 དཔེར་ན་རྩ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་ཐོག་མ་ཉིད་རུ་མང་པོ་ཞིག་བསྟེན་ན་ནད་
 ཀྱི་རྒྱ་ཆགས་འགོ་ཁིང་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མ་གྲོམས་པ་ལ་རྩ་གར་པོ་དང་།
 ཆང་མང་རུ་བཏང་བ་དང་། ལྷུ་མ་དང་ཤ་མང་རུ་བསྟེན་ན་ནད་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་
 དང་། ཡང་སྤར་གྲོམས་འདྲིས་ཟིན་པ་དེ་ཡང་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆ་འཕྲིན་ནས་གཙོད་
 དགོས་པ་ལས། འབྲུལ་རུ་གཙོད་ན་ལྷས་ཀྱི་ཁམས་འབྲུགས་ཏེ་ནད་བསྐྱེད་པ་སྟེ་
 དཔེར་ན། རྩ་དང་། ཆང་དང་། རུ་བ་སོགས་གྲོམས་པའི་རིགས་དེ་དག་འབྲུལ་
 རུ་སྤར་ན་ཁམས་འབྲུགས་པའི་ནད་སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནམས་སོ། །

ཟས་སྒྲོམ་གྲོམས་འདྲིས་ལ་བསྐྱབ་པའི་གོ་རིམ་ཡང་། 《ཟླ་ཟེར་》ལས། མི་
 འཕྲོད་པ་གྲོམས་པར་གྱུར་པའི་ཆ་གཅིག་སྤང་ལ། མི་འཕྲོད་པ་སྐྱུ་ཆའི་ནད་རུ་
 འཕྲོད་པ་ཆ་གཅིག་བརྩུག་པ་བཟའ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ན་མི་འཕྲོད་པ་ཆ་གཅིག་
 གིས་ཚོད་པ་ཡིན་ནོ། །ཉི་མ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་ལ་ཡང་མི་འཕྲོད་པའི་ཆ་
 གསུམ་དང་འཕྲོད་པ་ཆ་གཅིག་བསྟེན་ཏེ་བཟའ་བར་བྱའོ། །ཉི་མ་ལྔ་པ་ཡང་ཐམས་
 ཅད་མི་འཕྲོད་པ་བཟའ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་མི་འཕྲོད་པ་ཆ་གཅིག་གིས་ཚོད་པ་
 ཡིན་ནོ། །ཞག་རྒྱག་པ་དང་བརྩན་པ་དང་བརྩུད་པ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཆ་གསུམ་
 དང་འཕྲོད་པའི་ཆ་གཅིག་གིས་བཟའ་བར་བྱའོ། །ཞག་དགུ་པ་ལ་ནི་ཐམས་ཅད་
 མི་འཕྲོད་པ་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་མི་འཕྲོད་པ་ཆ་གསུམ་གྱིས་ཚོད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་
 རུ་མི་འཕྲོད་པའི་ཆ་གཅིག་འཕྲི་ཁིང་། དེ་ཉིད་ཐན་པའི་ཆ་བརྩུག་པ་ལྟར་ཡང་ཉི་
 མ་བརྩུས་མི་འཕྲོད་པའི་ཆ་གཅིག་དོར་ལ། འཕྲོད་པའི་ཆ་གཅིག་བརྩུག་པར་
 བྱའོ། །ཡང་དེ་བཞིན་རུ་ཞག་བརྩུས་སྤར་མ་བཞིན་མི་འཕྲོད་པའི་ཆ་གསུམ་སྤང་
 ཁིང་འཕྲོད་པའི་ཆ་གསུམ་བརྩུག་ལ་བཟའ་བར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་རུ་མི་འཕྲོད་
 པའི་ཆ་བཞི་པ་ཡང་ཞག་བརྩུས་སྤངས་ལ། འཕྲོད་པའི་ཆ་གསུམ་གཞུག་པར་
 བྱའོ། །དེ་ལྟར་ན་ཞག་བཞི་བརྩུར་སྤང་བ་དང་སྤང་བ་གྲོམས་པར་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།
 ཞེས་པ་ལྟར། ཟས་སྒྲོམ་སྤང་སྤང་གི་གྲོམས་འདྲིས་ལ་མཁས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། ཟས་ཚོད་རན་པ་བཟའ་བའི་རྩལ་བསྟན་ལ།

ཟས་དང་སྒྲིམ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་
 ཡིན་སྟབས། ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོད་མིན་གྱི་གནད་དོན་དང་ཐད་ཀར་དུ་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ཟས་ཀྱི་ཚུལ་དང་ཟས་ཚོད་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱ་
 གི་ལུས་ནད་མེད་བདེ་བར་གནས་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་«མིས་
 བོའི་ཞལ་ལུང་»ལས། ནད་མེད་ཅིང་བདེ་བར་གནས་པར་འདོད་པའི་སྐྱེ་བོ་སྟོ་
 དང་ལྡན་པ་ནམས་ཀྱིས་དུས་དང་། ནམ་པ་ཀྱན་དུ་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཚོད་རན་པར་
 བཟའ་བར་བྱ་ཞིང་། དེའང་ངེ་ལྟར་ཞེ་ན། ཟས་ནམས་ཀྱི་རུས་པ་སྟེ་བ་དང་ཡང་
 བར་གནས་པའི་ཚད་ལ་རྗེས་སུ་དཔག་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། སྒྲིམ་སའི་ནས་
 བརྩོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཅམ་པ་དང་། སྒྲིམ་ས་ལ་གནས་པའི་རི་དྲགས་ཀྱི་ཤ་
 བཙོས་པ་སོགས་ཡང་ཞིང་རྩོ་བ་ནམས་ལ་འགྲང་བར་བཟའ་ཞིང་། དེ་ལས་གོ་
 རྟོག་པའི་ཁ་ཟས་སྟེ་ཞིང་། བསིལ་བ་ནམས་ལ་བྱེད་འགྲང་ཅམ་བཟའ་བར་བྱ་བ་
 ཡིན་ལ། མདོར་ན་སྟོ་རྩོ་བའི་དགོང་ག་དང་། སྟོ་རྩོ་བའི་མོ་རངས་ཀྱི་དུས་
 ལུ་བདེ་སྟག་དུ་འཇུག་པར་ལྟར་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ། ཟས་ཚོད་ཟིན་པ་ཞེས་སུ་
 བཤད་པ་ཡིན་པས། དེ་ལྟ་བུ་དེ་ནི་ལུས་ལྷན་རིང་དུ་འཚོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལ་གཙོ་
 བོ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཟས་ཚོད་ཟིན་པ་དེ་ཡིས་ཞིང་ས་དང་འདྲ་བའི་
 སོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་། མེ་དྲོད་དེ་སྟོབས་དང་ལྡན་ན་གཙོང་ནད་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་རྒྱ་མ་ཞུ་བ་སོགས་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་
 ཟས་ཀྱི་ཚོད་མ་ཟིན་པར་རྒྱུང་བར་ལྟར་ན་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་། མདངས་ལ་
 སོགས་པ་མི་འཕེལ་ཞིང་རྒྱ་དེས་ལུས་ཉམས་པར་འགྱུར་ལ། བྱུང་པར་དུ་རྒྱུང་
 ནད་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཁ་ཟས་ཚོད་ལས་ཐལ་ན་ནི་མ་
 ཞུ་བེ་སྟབས་བསྐྱེད་ནས། དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུང་རྒྱ་བའི་རྩ་སྟབས་བཀག་སྟེ་མེ་
 སྐར་བའི་རྒྱན་ཆད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པས་གསུས་ནད་
 དང་། ཤིང་རིངས་ལ་སོགས་པའི་གཙོང་ནད་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པར་
 བྱེད་ན་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་ན། ཁ་ཟས་ཡང་སྟེ་དང་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཆེ་རྒྱུང་
 འགྲངས་ཚོད་ནམས་གཅིག་དུ་སྐྱར་ཏེ་ལོངས་སྟོན་པ་བྱའོ། །འོ་ན་ཟས་བཟའ་ཚོད་
 ངེ་ལྟར་བྱ་ཞེ་ན། «བཤད་རྒྱུད་»ལས། སྟོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་

སྒྲིམ། །ཆ་བཞི་པ་ནི་རྒྱང་གི་གནས་སུ་བཞག །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། བད་མེད་
ཅིང་ངལ་ཚོལ་མི་བྱེད་པའི་ལུས་ལ་ཆ་མཚོན་ན་སྟོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་ཀྱིས་དགང་
ལ། ཆ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་དགང་། ཆ་གཅིག་ནི་རྒྱང་གི་གནས་དེ་སྟོང་པ་འཛོག་
དགོས་སོ། །འོན་ཀྱང་དར་མ་མེ་དྲོད་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་ངལ་ཚོལ་བྱེད་མཁན་
རྣམས་ལ་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ། དེ་ལས་ཅུང་ཟད་འགྲངས་བར་བཟའ་ཆོག །

དེ་ལྟར་ཅུམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཁ་ཟས་རྣམས་ཟོས་རྗེས་སུ་ཆུ་བལྟེན་དྲུངས་
འཁུང་ན་ངོམས་ཤིང་ཆོམ་པ་དང་། ཟས་ཀྱི་རུས་པ་ལུས་ཀྱན་ལ་བྱུང་ཅིང་རྫོགས་
པར་བྱེད་པ། ཟས་ཀྱི་སྒྲིམ་བའི་ཆ་རྣམས་འབྲུལ་ཞིང་སྒྲ་བ་ལྱུར་པ། བདེ་སྲག་དུ་
འཁུ་བ། ལུས་ཀྱི་ཉམས་ཚགས་བརྟན་ཤིང་ལུས་སྟོབས་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་
བཅས་ཀྱི་རུས་པ་ཡོད། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཤུགས་རྒྱུང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་ཡིན་ན།
ཤ་ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ཆང་ཅུང་ཟད་བདུང་དགོས། དེའང་ཅུང་ཟད་མི་འཁུ་བའི་
རྣམ་པས་སྟོ་བ་སྟོས་པར་ལྱུར་ན། ཁ་ཟས་ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ཆུ་བསྟོལ་བདུང་ན་
པན། །ཤ་སྒྲིམ་པའི་གང་ཟག་གང་ཞིག །ལུས་ལ་ཤ་རྒྱས་པར་འདོད་ན་རུས་རྒྱན་
དུ་མ་བཟི་བ་ཅུམ་གྱི་ཆང་བདུང་བ་བྱ་བ་དང་། ལུས་སྟོམ་པའི་གང་ཟག་གང་
ཞིག །ལུས་ཀྱི་ཤ་སྒྲིམ་པར་འདོད་ན་སྒྲང་ཅི་དང་སྒྲུར་བའི་ཆུ་འཁུང་དགོས།

གཞན་ཡང་ཞོ་དང་། ཆང་དང་། རུག་གིས་སྲག་པའི་ཁ་ཟས་དང་། སྒྲང་ཅི་
རྣམས་ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ཆུ་བལྟེན་འཁུང་ན་ནད་མི་འབྱུང་བ་ལ་པན་ཞིང་། གལ་
སྲིད་དེ་དག་ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ནད་བྱུང་ན་ཟུག་རྩལ་འཛོམས་པ་ལ་པན་ནོ། །
ཟས་སྒྲིམ་བཞེན་ཚུལ་གྱི་རུས་པ་ལའང་། རུས་རྒྱན་ཟས་ཀྱི་སྟོན་དུ་སྒྲིམ་འཁུང་ན་
ལུས་ཀྱི་ཤ་ཚགས་རན་པོ་ཆགས་ཤིང་། ཟས་ཀྱི་བར་དུ་སྒྲིམ་འཁུང་ན་ཤ་སྟོམ་
ཤིང་རྒྱས་པ་དང་། ཟས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྟོམ་འཁུང་ན་ཤ་རིད་ཅིང་སྒྲིམ་པོར་འགྱུར། །

ཟས་ཆོད་ཟིན་པར་བྱ་བའི་པན་ཡོན་ནི། ཉེས་པ་སྟེ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་
གསུམ་པོ་རང་རང་གི་ལམ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་སུ་མི་འགོ་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ཀྱི་
སྟོབས་འབར་བས་འཁུ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཡང་ཞིང་དང་ག་བདེ་བ།
མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་གསལ་བས་ཡུལ་སོ་སོ་ལ་ལོངས་སྟོན་ཐུབ་པ།
ཤིད་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་བཤང་གཅིན་དང་འོག་རྒྱང་རྣམས་བདེ་བར་རྒྱ་བ་བཅས་ཀྱི་
པན་ཡོན་རྣམས་ནི་ཟས་ཀྱི་ཆོད་ལེགས་པར་ཟིན་པ་ལས་བྱུང་ངོ་། །

ལེའུ་བརྩ་བཞི་པ།

བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་གྱི་གནས་བརྟན་པ།

ས་བཅད་དང་མོ། ལྷན་ཏུ་གཟུགས་དགོས་པའི་སྦྱོད་ལམ།

སྦྱོད་ལམ་ནི་ཆོ་རིང་བ་དང་ནད་མེད་པར་བྱ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་
 ཡིན་པས་རུས་དང་། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་དེ་ལ་གཟུགས་དགོས་པའི་སྦྱོད་ལམ་ལའང་ཆོ་
 བསྐྱིང་བའི་ཐབས་རྒྱུ་པ་སྟེ་ལུས་སྟོག་ལ་ཐད་ཀར་གནོད་པ་བྱེད་པའི་སྦྱོད་ལམ་
 སྤང་བ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་དང་། དམ་
 པའི་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་བཅས་བརྟན་ཡོད་པ་རེད།

གཅིག་ ཆོ་བསྐྱིང་བའི་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྤང་སྟོར།

རུས་རྟག་ཏུ་ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པའི་ཁྱེན་སྣ་ཆོགས་བཀག་སྟེ་ནད་མེད་ཅིང་
 ལུས་ཁམས་བདེ་བར་འདོད་པ་དང་། ཆོ་སྤྱིང་བར་བྱ་བའི་སྤྱིར་རུ་ལུས་ལ་སྤང་
 བ་སྣ་ཆོགས་འདོགས་ཤིང་ཡོད་པ་སྟེ།

༡ སྤྱན་མཆོག་གི་སྤང་བ། ཇུ་ར་དང་། རིན་ཆེན་ཆ་སྦྱར་དང་གང་སྦྱར་
 ཀྱི་རིལ་བུ་རྣམས་དང་། རྟག་པོ་དགུ་སྦྱར་དང་། རྒྱ་དག་དང་། ཡུངས་དཀར་
 དང་། གུ་གུ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དཔུང་པ་དང་སྟེ་ལ་འདོགས་པ། དེས་ནི་
 ཡམས་ནད་དང་རིམས་ནད་རྣམས་འགོག་པར་བྱེད།

༢ རིན་ཆེན་གྱི་སྤང་བ། རིན་པོ་ཆེན་ས་ལམ་དང་། གཟི་དང་། རྩ་ཏུ་དང་།
 གཡུ་དང་། བེའུ་ཏུ་དང་། པརྒྱ་རྩ་ག་དང་། བྱི་ལ་དང་། མར་གད་དང་། ཐ་
 མན་དང་། མཆོང་ལ་སོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་གསེར་གྱི་གཏུ་ནང་རུ་
 བཅུག་སྟེ་སྦྱི་བོ་དང་མགུལ་རུ་འདོགས་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་དག་གི་སྤྱིང་བ་སྟེ་ལ་
 འདོགས་པ། དེས་ནི་གཟུང་གི་བ་ལ་སོགས་ཆ་དཀར་ནག་གི་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་
 རྫོ་བྱར་བརྒུལ་གཟེར་གྱི་ནད་རྣམས་འགོག་ཐུབ།

༣ གྲུབ་པའི་གསང་སྟགས་ཀྱི་སྤང་བ། རིགས་སྟགས་བརྒྱབས་ཏེ་གྲུབ་པའི་
 རུས་པ་མངོན་རུ་གྱུར་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས། ཕྱིན་གྱི་བརྒྱབས་པའི་རྣམས་ཏེ་སྤང་

སྦྱོང་ལ་སོགས་པ་དང་། གཟུངས་སྐྱུགས་བྲིས་པའི་ལོར་ལོ་ལྷན་ལ་བཅངས་
པས། གདོན་བགེགས་གྱིས་གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་འགོག་ཐུབ་པར་བཤད། གཞན་
ཡང་ནད་སློང་བའི་རྒྱན་གཉིས་ཏེ་བཟ་མི་མཐུན་པ་དང་། སྦྱོང་ལམ་མི་མཐུན་པ་
གཉིས་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་པའི་ངང་ནས་དུས་ཅག་དུ་སྤང་བ་བྱའོ། །དེ་
བཞིན་དུ་ལྷན་གྱི་ལས་ངལ་ཚོལ་དང་། ངག་གི་ལས་སྤྲོ་བ་དང་། ཡིད་གྱི་ལས་
བསམ་པ་གསུམ་པོ་ཏེ་ཅང་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བའི་ཉེས་པ་ཡོངས་སུ་སྤང་ཞིང་། ཆོད་
དང་མཐུན་པའི་བྱེད་ལས་ཡང་དག་པར་བསྟེན་པར་བྱ། །ལྷེ་ལ་སོགས་པའི་
དབང་པོ་རྣམས་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་ལོངས་མི་སྦྱོང་པའམ། ཡང་ན་ཤུལ་ངན་པ་
དང་མ་རུངས་པ་ལས་སྦྱོང་པས་ཡོངས་སུ་མཉམ་ཏེ་ཉམ་ཐག་པར་གྱུར་པ་དང་།
ཡང་ན་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཏེ་ཅང་ལོངས་སྦྱོང་པས་ཉམས་བདེ་དུག་པ་མ་ཡིན་
པར་གནས་པར་བྱའོ། །

གཉིས། སྦྱོང་ལམ་གཟབ་དགོས་པའི་སྒྲུབ།

བྱེ་བྲག་སྦྱོང་ལམ་སོ་སོར་བཤད་པ་ལ། ལྷན་བདེ་ཞིང་ཆེ་བསྐང་བར་འདོད་
པའི་སྦྱོས་བྱ་རྣམས་གྱིས། འགོ་འདུག་གི་སྦྱོང་ལམ་གཟབ་དགོས་པར་དོན་ཚན་
བདུན་བསྟན་ཡོད་པར།

༡ འགོ་འདུག་གཟབ་ཚུལ། དུས་རྒྱན་དུ་རྒྱུ་ལ་བྱིང་མིན་མ་ངེས་པ་ཐེ་ཆོམ་
དང་བཅས་པའི་གྲ་སྦྱོན་ཅན་ལ་ཞུགས་པ་དང་། མི་བསྐྱུན་བཞོན་པ་སྟེ་རྒྱུད་མ་
དུལ་བའི་རྟ་ཚོད་དང་གཡག་ཚོད་ལ་ཞོན་པ་དང་། གསོད་ས་ཏེ་གཡུལ་འཐབ་ས་
དང་གཤེད་མས་སེམས་ཅན་གསོད་ས་སོགས། རྒྱས་མེད་པའི་རྒྱ་ཆེན་ལ་ཞུགས་
པའམ་རྒྱལ་བ། ཁང་པ་དང་ནགས་ཆལ་ལ་སོགས་མེ་ལ་ཤོར་བའི་མེ་ཕུང་ཆེན་
པོའི་འགམ་དུ་འགོ་བ་དང་། དབྱར་དུས་ས་ཉིལ་སྤྲོ་བའི་སྐབས་སུ་གད་པའི་སྤྱང་
དང་འོག་དུ་འགོ་བ་དང་། དཔུན་དུས་ཤིང་ཁིངས་པའི་སྐབས་སུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་
ལ་འཛོགས་པ་རྣམས་ནི་དུས་ཀྱི་དུ་སྤང་བར་བྱའོ། །མདོར་ན་སྦྱོང་པའི་ཆེ་
གནས་དེར་ས་ཉིལ་བ་དང་། བ་འདྲིལ་བ། རྒྱ་ལོག་རྒྱག་པ། ཁང་པ་དེབ་པ་ལ་
སོགས་པའི་གཞོན་སྦྱོན་ཡོང་མིན་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་ཐེ་ཆོམ་དང་བུལ་བའི་
ངང་བསྟན་དགོས་པ་དང་། འགོ་བའི་དུས་སུ་ལམ་ལ་འགྲ་ངག་དང་། གཅན་
གཟན་སོགས་གྱིས་གཞོན་པ་ཡོད་མེད་དང་། རི་ཉིལ་བ་དང་། གཡང་དུ་རྒྱུང་

ག་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པ་ཡོང་མིན་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས། ལྷན་སྒྲིག་ལ་
གནོད་པ་མི་ཡོང་བའི་གདོང་དང་ལྷན་པར་བྱ་ནས་འགྲོ་དགོས། སྤྱིར་མཆོད་
མོའི་རྩས་སུ་ནམ་ཡང་འགྲོ་བ་མི་བྱའིང་། གལ་སྲིད་མི་འགྲོ་ཀ་མེད་ཀྱི་དོན་
གནད་ཆེན་པོ་དང་འབྲད་ཆོ། ལག་རྩུ་དབྱུག་པ་སོགས་ཅིང་དཔའ་རོགས་མི་དང་
བྲི་སོགས་ཀྱི་སྒྲིགས་གང་རུང་དང་ལྷན་པར་བྱ་ནས་འགྲོ་དགོས། ཞེས་གསུངས་སོ།
དེས་རྩས་ཀྱི་ཆ་སྤྱོད་ལྟར་ན། གྱི་དང་མེ་མདའ་ལ་སོགས་མཆོད་ཆ་དང་། སྒྲིག་
མེ་སོགས་སྤྲང་བ་བྱེད་པའི་ལག་ཆས་བཅས་དང་ལྷན་པ་བྱེད་དགོས།

༡ གཞི་དགྱི་སྤྱང་བྱང་བཤད་པ། མི་གང་ཞིག་མཚན་མོ་གཞི་མ་ལོག་ལུས་
ཁམས་རྒྱལ་ཅིང་རྒྱང་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། ལུས་ཁམས་བདེ་བར་འདོད་པའི་གང་
ཟག་ནམས་ནི་མཚན་མོའི་དུས་སྤྱི་ཅི་བདེ་བར་གཞི་ལོག་དགོས། གལ་ཏེ་མཚན་
མོ་གཞི་ཆགས་པོར་ན་ནང་སྤྱི་མོ་ཟས་མ་ཟོས་པ་རྒྱང་བར་བྱས་ལ། གཞི་ཆག་
པའི་ཡུན་དེའི་བྱིད་ཅམ་དུ་གཞི་ལོག་པར་བྱ་དགོས།

གྱིར་བཏང་ཉིན་མོར་གཉིད་ཡོག་པ་ནི་ནད་རྒྱུ་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཡང་། དམིགས་
 བསལ་དུ་སོ་གའི་དུས་སུ་དུས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྒྱལ་པ་དང་། མཚན་མོ་བྱང་བས།
 ཆང་གི་ར་རོ་བ་དང་། རྟོ་བས་ཟད་པ་དང་། རྒྱ་དན་གྱིས་རོན་པ་དང་། རྩ་ལ་
 བས་དུབ་པ་དང་། རྒྱ་བ་མང་དུག་པ་དང་། བྱས་པ་དང་། འཇིགས་སྐྱག་གིས་
 མནར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་རྟོ་བས་དང་གཟི་མདངས་འཕྲོག་ཅིང་རྒྱང་འཕེལ་
 བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ཉིན་མོར་གཉིད་ཅུང་ཟས་རེ་ཡོག་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་རྒྱལ་ཞིང་མྱི་བར་འགྱུར་བར་ཕན་ནོ། །གཞན་དུ་ཉིན་མོ་གཉིད་ཡོག་ན།
 བད་ཀན་རྒྱུད་ཅིང་ལུས་རྒྱ་སོ་བ་དུ་སྐྱངས་པ་དང་། ཤེས་པ་རྣམས་བག་དུ་འགྱུར་
 ཞིང་མགོ་ན་བ་དང་། རྒྱུད་པ་སྐྱར་བ། རིམས་ཏེ་ཆམ་པ་སོགས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱན་
 འགྱུར་རོ། །

གཞན་ཡང་གཞིན་ཏེ་ཅང་འཕེལ་དུགས་ན་སྐྱུག་བཏང་ཞིང་སྐྱུང་བར་བྱ་བ་
 དང་། ལུང་མེད་བསྟེན་ཏེ་སྤྱིང་མོལ་དང་འབྲིག་པ་ལ་སོགས་བྱས་ན་ཕན་ཏེ་
 གཞིན་སྐབ་ཏུ་འགྱུར་རོ། གལ་ཏེ་གཞིན་ཡིར་ན་ལོ་མ་རྒྱུད་མོ་དང་། ཞོ་བསྟོལ་
 ཅང་། ཤ་ཁུ་རྒྱལ་ས་བཏུང་ཞིང་། ཏིལ་མར་ལ་སོགས་པས་མགོ་པོ་བསྐྱུ་ཞིང་རྒྱ་
 བ་རྒྱུ་མ་རྒྱུང་ཟད་བསྟོལ་པས་དགང་ན་གཞིན་ལེགས་པར་ཁྲུག་པ་ལ་ཕན་ནོ།

༡ ཉལ་པོའི་སྤང་བྲང་བཤད་པ། སྦྱོ་བོ་གང་ཞིག ཉལ་པོ་ལ་ཞུགས་པར་
འདོད་པ་རང་གི་ལུས་སྟོག་ལ་སྤང་སྦྱོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། སྦྱོ་གནས་མི་མཐུན་པ་
སྦྱོ་འགོ་བ་མི་མ་ཡིན་པ་དུང་འགོ་ལ་སྟགས་པ་རྣམས་དང་། སྦྱོས་པ་དང་བྱུང་
མེད་གང་ཞིག་གཞན་གྱི་བདག་པོ་ཅན་དང་། མི་སྤྱད་པ་སྦྱོ་གཞུགས་ངན་རང་གི་
ཡིད་དུ་མི་འོང་པ་དང་། སྦྱུ་མ་དང་། ལུས་ཏ་ཅང་རིད་པས་བྱགས་ཞན་པ་
དང་། སྤྱད་བསྐལ་གྱིས་ཉེན་པ་དང་། ཟླ་མཆན་ལྡན་པའི་དུས་རྣམས་སུ་བཀའ་
བྱེད་དེ་ལུས་ལ་གཟན་པའི་རིགས་གྱི་འབྲིག་པ་འདི་དག་སྤང་དགོས། ཅིའི་ཕྱིར་
ཞེན། ཆོ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པ་དང་སྟོབས་དང་མདངས་ལྡན་པར་དུ་ཟད་པ་
སྟགས་མི་ཤིས་པ་སྦྱ་ཆོགས་འབྱུང་བའི་རྒྱར་འཁྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །བྱུང་མེད་ཟླ་
མཆན་དང་ལྡན་ཆོ། འབྲིག་པ་བྱས་ན་སྦྱོས་པའི་ལུས་ཁམས་ལ་ལྡན་པར་གཞོད།
དགུན་གྱི་དུས་སུ་སྦྱོས་པ་རྣམས་རྩ་བ་སྤང་བའི་ཆུང་ཆུང་གསུམ་པའི་དྲིགས་པ་
རྒྱས་པའི་དུས་ཡིན་པས་ན། ཉལ་པོ་ལ་ཆོད་གྱིས་བཀག་པ་མེད་པ་གང་རུས་སྦྱོང་
ཀྱང་ལུས་ལ་གཞོད་ན་མེད་དོ། ཉོན་དབྱིད་གཉིས་ གྱི་དུས་སུ་ཞག་གཉིས་རེའི་
རྩེས་སུ་ཉལ་པོ་ཐེངས་རེ་སྦྱོ། ཟླ་བ་རེ་ལ་ཐེངས་བཙུ་ལས་མ་མང་བར་སྦྱང་ན་
ལེགས་པར་བཤད། དབྱར་ཀ་དང་སོས་ཀའི་དུས་ སུ་ཟླ་བ་བྱེད་སྦྱོ་ཞག་བཅོ་ལྔ་
རེའི་མཆམས་སུ་ཐེངས་རེ་མ་གཏོགས། དུས་གཞན་དག་ལ་ཆོད་བཀག་ཐུབ་ན་
ལེགས།

དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་གཞན་རྣམས་སུ་བྱུང་མེད་ལ་ཞུགས་ན་མིག་
སྟགས་དབང་པོ་རྣམས་གྱི་རུས་པ་ཉམས་པ་དང་། ལུས་བྱུངས་ཟད་དེ་མགོ་པོ་
འཁོར་བ་ལ་སྟགས་པ། བྱུང་མི་བཟད་པས་བཏབ་ནས་དུས་མིན་འཆི་བར་བྱེད་
པའི་སྦྱོར་དུ་འཁྱུར་རོ། །

༢ བསྐྱུ་བྱུག་གི་སྤང་བྲང་བཤད་པ། བསྐྱུ་བྱུག་ཅེས་པ་ནི་ལུས་ལ་སྦྱུ་བ་བསྐྱུ་
ཞིང་བྱུག་བྱུག་བྱེད་པ་དང་། གསང་མིག་རྣམས་སུ་མཉེ་བའི་ཆོ་ག་ལ་ཟེར། མི་
གང་ཞིག ཉལ་ཏུ་གྱུ་བསྐྱུ་བྱུག་བྱས་ན་ཀས་ཁ་སྤྲོ་བ་དང་། རྒྱང་ནད་འཛོམས་

① ཉོན་ཀ་ནི་སྦྱོ་ཟླ9-10གཉིས་དང་། དབྱིད་ནི་སྦྱོ་ཟླ3-4གཉིས་ཡིན།

② དབྱར་ཀ་ནི་སྦྱོ་ཟླ7-8གཉིས་དང་། སོས་ཀ་ནི་སྦྱོ་ཟླ5-6གཉིས་ཡིན།

པར་བྱེད་ཅིང་། བྱེ་བྲག་རྩ་མགོ་པོ་དང་། ཀླང་པ་དང་། རྩ་བ་བཅས་ཀྱི་གསང་གནད་རྣམས་ལ་སྦྱུམ་དང་བཅས་པས་བསྐྱེམ་ཉེ་བྱེད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་སུ་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཚུལ་བ་བཅག་ན། ལྷུས་ཡང་བ་དང་། ཚིལ་འབྲི་བ་དང་། སྐབས་སྡེ་བ་སྟེ་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། ལྷུས་བྱུངས་བདུན། དྲི་མ་གསུམ་པོ་བཅས་སོ་སོར་རང་རང་གི་སྐབས་སུ་སྒྲིན་ཞིང་ཕན་ཚུན་མ་འདྲེས་པ་ཁམས་གཅིང་མར་གྱུར་པ་དང་། མེ་དྲོད་སྦྱིད་པ་དང་། ལྷུས་མཁུགས་པར་འཁྱུར་བ་དང་། ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་པོའི་ལས་བྱེད་པའི་དབང་པོའི་རྣམ་པ་འཕེལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་འབྱུང་ངོ་། །

བསྐྱེམ་བྱུག་གི་རྗེས་ལ་ཚུལ་བ་བཅག་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཐལ་དྲགས་ན་སྒྲན་བཅོས་ལོག་པའི་སྒྲིན་རྩ་འཁྱུར་བས། གོང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་ལས་ལྷོག་པས་ལྷུས་ཁམས་མ་རུང་པར་བྱེད་པའི་ཉེས་པ་སྣ་ཚོགས་སྦྱིད་པར་བྱེད་ཅིང་། ལྷག་པར་རྩ་རྒན་པོ་དང་། བྱིས་པ་དང་། རྒྱང་མཁྱིས་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཞི་དང་ལྷན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚུལ་བ་བཅག་པ་དེ་སྤང་དགོས། འོན་ཀྱང་མི་ལྷུས་སྟོབས་དང་ལྷན་ཞིང་རྒྱན་རྩ་སྦྱུམ་རིགས་མང་པོ་བླ་མ་ཁན་རྣམས་ཀྱིས། དབྱུན་དང་དབྱིད་ཀའི་རྣམ་སུ་བསྐྱེམ་བྱུག་གི་རྗེས་སུ་ཚུལ་བ་བཅག་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་རྩ་བད་ཀན་ཅན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེམ་ཉེའི་རྗེས་སུ་ངེས་པར་རྩ་ཚུལ་བ་བཅག་དགོས། དེ་ལྟར་བསྐྱེམ་བྱུག་དང་། ཚུལ་བ་བཅག་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲན་སྡེ་ལ་སོགས་པས་དྲིལ་བྱིས་བྱས་ན་བད་ཀན་སེལ་བ་དང་། ཚིལ་འཁྱུར་བར་བྱེད་པ་དང་། བགས་པའི་མདོག་གསལ་དང་། ལྷུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས་བརྟན་ཞིང་མཉེན་པར་བྱེད་པའི་མཚོག་ཡིན་ནོ། །

5. ལྷུས་ཀྱི་སྤང་དོར་བཤད་པ། སྦྱིར་སྤྱོད་ཞེས་པ་གཟུགས་པོ་འབྱུང་པའི་དོན་ཡིན་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་སྒྲན་གཞུང་རྩ་བརྟན་པའི་སྤྱོད་ཞེས་པ་འདི་ནི་དམིགས་བསལ་རྩ་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་ཚུན་ནང་རྩ། ལྷུས་ལ་ཞུགས་པའི་ཕན་གནོད་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཅིག་ཡིན། རང་བྱུང་རྒྱ་ཚུན་ནི་བོད་ལྷུ་ལ་གས་ག་ལ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་ཚུན་སོ་སོའི་རང་རྒྱ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ཁ་དོག་དང་། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་མདོར་བསྐྱེམ་ན་རྒྱ་ཚུན་རིགས་ལྡེ། ༡ ཅིང་ཞིའི་རྒྱ་ཚུན་ཁ་མདོག་སྟོད་ཀར། རྣམ་པས་བད་ཀན་ཆ་བ་དང་། སྦྱག་པོའི་ནད་དང་། རྣམ་

པའི་ནད་རིགས་བཅས་ལ་ཕན། ༡ བྱག་ཁྱེན་གྱི་ཚུ་ཚོ་ཁ་དོག་སྡོ་མེད། ལུས་
པས་པོ་ཚད་དང་། མཚིན་ཚད་དང་། མཁལ་ཚད་ལ་སོགས་ཚད་པའི་ནད་
རིགས་རྣམས་དང་། གཅིན་སྲིད་ནད་བཅས་ལ་ཕན། ༢ ལུ་ཟླ་འི་ཚུ་ཚོ་ཁ་དོག་
སྡོ་ལྡང་། ལུས་པས་མཇོ་སོགས་པགས་ནད་གྱི་རིགས་དང་། ཚུ་མེད་གྱི་ནད་
སོགས་གདོན་ནད་གྱི་རིགས་རྣམས་ལ་ཕན་ཆའི་རྒྱ་ཁྲག་སྒྲིམ་པར་བྱེད། ༣ སྡོང་
རོས་གྱི་ཚུ་ཚོ་ཁ་དོག་དམར་མེད། ལུས་པས་ཆེན་བུའི་ནད་རིགས་དང་། མ་
རུལ་བ་རྣམས་སེལ། ཚུ་མེད་དང་པགས་ནད་རིགས་ལ་ཕན། སྲིན་གསོད། རླུལ་
དང་སྤྲིག་པ་རུག་སྒྲུང་བཅས་གྱི་སོ་རུག་སེལ། ༤ འདྲེས་མའི་ཚུ་ཚོ་ཁ་དོག་ཀྱང་
འདྲེས་མ། ལུས་པ་ཡང་རྩལ་གང་ཞིག་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཁ་དོག་ལ་བརྟག་ནས་
རྩལ་དཔག་བྱ་དགོས།

སྦྱི་ཁྲུས་གྱི་ཕན་ཡོན་ནི། ལུས་མཚམས་རྣམས་སྤྱ་རང་བྱུང་ཚུ་ཚོ་རུ་ཁྲུས་ལ་
ཞུགས་ན། རོ་ཅ་དང་། མེ་དྲོད་དང་། རྟོ་བས་ཤུགས་དང་། གཟི་མདངས་
རྣམས་སྦྱི་ཅིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དང་། གཡའ་བ་སྟེ་བ་འཕྲུག་ལངས་པ་དང་།
རུལ་མང་རུ་འབབ་པ་དང་། ལུས་ལ་དྲི་རན་པ་འཁར་བ་དང་། ཁམས་སྟོམ་པ་
སྟེ་ཉོ་བ་ནས་ཁམས་དྲངས་པོ་མེད་པར་ཆགས་པ་དང་། པགས་པ་སྒྲིམ་པའི་ནད་
དང་། ལུས་གྱི་ཤ་ལ་ཆེ་ཤར་རྒྱག་པའི་ནད་རིགས་བཅས་སེལ་བྱེད།

ཁྲུས་གྱི་སྦྱོན་བསྟན་པ། མགོ་པོ་ནི་ནམ་ཡང་རང་བྱུང་ཚུ་ཚོ་ནད་འབྱུང་མི་
རུང་ཞིང་། གཡ་སྲིད་བཟུས་པ་ཡིན་ན་སྦྱི་དང་མིག་གི་སྟོ་བས་འཕྲོག་སྟེ། སྦྱི་
བ་དང་། སྦྱི་མདངས་ཡལ་བ་དང་། མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ཞན་པ་དང་། མིག་
ནད་འབྱུང་བ་བཅས་གྱི་སྦྱོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ཚད་པས་འབྲུ་བ་
དང་། རྟོ་བ་སྟོས་དང་། ཆམ་པ་ཅན་དང་། མ་ཁྱ་བའི་ནད་ཅན་དང་། རྩ་ནད་
ཅན་དང་། མིག་ནད་ཅན་དང་། ཁ་བས་ཐོས་མ་ཐག་པའི་རུས་རྣམས་སྦྱི་ཁྲུས་
ལ་ཞུགས་ན་ལུས་ལ་གནོད་པ་ལས་ཕན་པ་མེད་པའི་སྦྱིར་ན་དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་
རྣམས་ནི་ཁྲུས་ལ་ཞུགས་པ་སྤང་བར་བྱའོ། །

༦ མིག་སྦྱོན་བཤད་པ། དབང་པོ་རྣམས་གྱི་ནད་ནས་ལྷག་པར་རུ་སྦྱང་སྦྱོབ་
དགོས་པ་ནི་མིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མིག་ནི་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་དེའི་རུས་
པ་བད་ཀན་ས་རྒྱུད་ཁམས་གྱིས་འཇིག་པས་ན། བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་

མཆི་མ་དེ་ཉིད་ཕྱིར་འཛག་པའི་ཕྱིར་དུ་མིག་སྒྲུབ་སྒྱུར་བའི་ཁར་ཉིན་བདུན་རེའི་
མཆོམས་སུ་ཉིན་རེ་བྱུག་ན། མིག་ལ་གནོད་པའི་བད་ཀན་གྱི་རྩིས་ཆུང་མས་ཕྱིར་
དབྱུང་ཞིང་ན་ཆོད་ཆས་ཀྱང་མིག་གི་རྩིས་པ་སྤྱང་སྒྲིབ་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ།

ལྟེན་ལ་བཤད་པ། 《བཤད་རྒྱུད་》རྒྱུ་བྱུར་ནད་ལྔའི་དགུ་ལ་སྒྲིལ་མ་
བསྟེན། ཞེས་པ་ལ་སྟོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞིན་ཚུལ་མི་གཅིག་སྟེ། ཟུར་
མཁར་བའི་གོང་གི་མཁས་པ་ཁ་གཅིག་གིས། སྟོ་བྱུར་ནད་ལྔ་ནི། སྤྲ་ཁྱག་འཛག་པ་
དང་། གྲི་བ་འགགས་པ། རྒྱ་འགགས། སྤང་ཐབས། གཟའ་ནད་དང་ལྔ་ལ་
བཞིན། ཟུར་མཁར་བ་དང་དེའི་རྩིས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གག་པ་དང་། སོ་
ལོག་དང་། ཉུ་ལོག་དང་། རྟོག་པ་དང་། སྤྲ་ཁྱག་མང་དུ་ཤོར་བ་བཅས་ལྔ་ལ་
བཞིན་ཅིང་། གང་ཞིག་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོད་གྲའི་གནོད་པ་ལས་སྤྱང་བའི་
ཆོད་དུ་སྒྲིལ་མ་དཔའ་བོ་དང་འགོགས་པ་བཞིན་དུ། འདིར་སྟོ་བྱུར་གྱི་ནད་དེ་
དག་གི་གནོད་པ་སྤྱང་བའི་ཆོད་དུ། རྒྱུད་དང་མན་ངག་ལས་བསྟན་པའི་ནད་དེ་
དག་གི་གཉེན་པོའི་སྒྲུབ་སྒྱུར་རྣམས། དུས་རྟག་དུ་ལུས་ལ་བསྟེན་དགོས་པར་
བཤད། འོན་ཀྱང་འདི་ལ་དབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ནི། སྟོ་བྱུར་གྱི་ནད་ཅས་པ་རྒྱབ་
རྟེན་གཏོག་གིས་བྱས་པའི་ནད་རིགས་ཏེ། ནད་ཀྱི་རྒྱུན་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་གཏོག་ཞེས་
པ་དེ་ལ། རྒྱུད་འགྲེལ་རྣམས་སུ་གཏོག་སྟོ་བྱུར་བ་ཞེས་གཅིག་མཐུན་དུ་འགྲེལ་
བཤད་གནང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་སྟོ་བྱུར་གྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་དང་འབྱུང་འགྱུར་
གྱི་ནད་རིགས་རྣམས་ལ་གངས་དང་། མིང་གི་དེས་བསྟན་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་སྟེད་
ཀྱང་། འདིར་སྟོ་བྱུར་ནད་ལྔ་ཞེས་པ་མན་ངག་རྒྱུད་དུ་རིམས་ནད་ཐམས་ཅད་
མདོར་བསྟུས་ནས་ལེའུ་ལྔ་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་འདི་ཉིད་མིན་ནམ་སྟུམས་ཏེ། བོད་
ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་རིམས་ནད་དང་ཡམས་ནད་རྣམས་འགོག་སྤྱང་བྱེད་པའི་ཆོད་
དུ་སྤྲུགས་འཁོར་འདོགས་པ་དང་། སྤྲ་རྩིས་རྣམས་ལུས་ལ་བཅངས་པ་དང་།
ཞིག་དུ་བཏང་བ། དུ་བ་བདུག་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་ཞིག་ཡོངས་
གྲགས་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ་ཆགས་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ལུལ་གང་ཞིག་ལ་ཆུ་པ་ལ་
སོགས་པའི་རིམས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཞིག་བྱུང་ཆོ། དེ་སྟོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཆོད་དུ་སྤྲ་
ཅི་དང་། བྲག་པོ་དགུ་སྒྱུར་དང་། རྒྱུད་ལྔ་ལ་སོགས་པའི་རིམས་སྤྱང་གི་སྤྲ་
རྩིས་དེ་དག །རང་གི་ལུས་ལ་སྟོན་བཅངས་ཡོད་པའམ། མེད་ན་གསར་དུ་

བསྐྱབས་ནས་ལུས་ལ་བཅངས་པ་དང་། ཁོང་དུ་བཏང་སྒོལ་ཡོད་པ་འདི་ནི་
བཤད་རྒྱུ་དུ་བསྟན་པའི་སྒྲིལ་མ་ཞེས་པ་དེ་དང་ངོ་མོ་གཅིག་པར་སྒྲུང་ངོ་། །

མན་རྒྱུད་དུ་བསྟན་པའི་རིམས་ནད་ཀྱི་ལེའུ་ལྷ་ནི། བལ་ནད་དང་། འབྲུམ་
པ། རྒྱ་གཟེར། གཤམ་ལྟོག། ཆམ་རིམས་བཅས་ལྷ་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་སྒོ་
བྱར་བའི་ནད་རིགས་ཞེས་ཟེར་འོས་ཏེ། རྒྱབ་རྟེན་གདོན་གྱིས་བྱས་པའི་རྒྱུ་སྒོ་
བྱར་བས་སྦྱོང་པའི་ནད་ཡིན་པའི་སྒྲིལ་། དེ་ཡང་《མན་རྒྱུད་》ལས། རིམས་
ཞེས་བྱ་བའི་ནད་འབྱུང་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། །ལྷ་བརྒྱ་དུས་ཀྱི་ཐ་མར་ཡུར་ཅ་ན། །མི་
རྣམས་འདོད་པའི་དབང་གིས་ལོག་པར་སྦྱོང་། །སྤྲུགས་པ་རྣམས་ནི་དོ་རྩེའི་ནད་
དམེ་དང་། །དགེ་འདུན་བཅུན་པ་རྣམས་ནི་སྤེའུགས་བྱེད། །ལྷ་སྤྲུགས་བན་བོན་
རྣམས་ནི་ཟོར་ཁ་འཕེན། །སྤྱོད་རྣམས་ནི་མན་འ་འཐབ་ཤན་དམར་བྱེད། །དེ་དུས་
མ་མོ་མཁའ་འགོ་སྤྲུགས་ཁྲིས་ཏེ། །ནད་ཀྱི་ཁ་རྒྱངས་སྤྱིན་དུ་ཆགས་པ་ལས། །བལ་
ནད་རྒྱ་གཟེར་གཤམ་ལྟོག་འབྲུམ་ནག་འབྱུང་། །གཞན་ཡང་དུས་བཞིའི་འབྱུང་བ་
དམན་ལྟོག་ལོག། །དག་ཤུལ་དེ་དུགས་ཁྲི་འཛིགས་སྤྱང་ན་འདོད། །ཁ་ཟས་མ་
སྦྱོམས་པ་ཡིས་རིམས་སྤྱུ་འཁྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་ཆོ་རིང་བ་དང་།
ནད་མེད་ཅིང་ལུས་ཁམས་བདེ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་འདི་དག །དུས་རྟེན་ཀྱི་སྤྱི་
གཅིག་ཅུམ་ཡིན་པ་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་དུ་སྦྱུང་ནས། །དུས་མཚུངས་སྤྱུ་རང་
གིས་ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོ། །གནས་པ་དང་འགོ་བ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྤྱུ་བྱ་བ་གང་
ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། བྱ་བ་འཁྱུར་བ་རྣམས་དུས་རྟེན་ཀྱི་དྲན་པ་ཉེ་
བར་འཛིག་ཅིང་ཡིད་ལ་དེས་པར་བྱས་ན། །ལུས་སེམས་སྤྲུག་བསྐལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་
ཐམས་ཅད་ལས་རིང་དུ་བསྐྱིངས་བར་འཁྱུར་ངོ་། །

གསུམ། འཛིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་བཤད་པ།

འཛིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་སྦྱོང་པ་དེ་ནི་ཡོན་
ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཡིན་པའི་སྒྲིལ་། ལུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཁམས་བདེ་བར་འདོད་
པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱིས་ལུགས་འདིར་ལེགས་པར་སྦྱོང་དགོས། དེ་ཡང་གང་
ལྟར་ཞེ་ན། དོན་ཆེ་སྤྲུག་ཞིག །རང་གིས་ཁས་ཆད་བྱས་ཟིན་པ་དེ་ཉིད་དོན་དུ་
ལག་ལེན་བཅུན་པོར་བསྟར་ཏེ་ཆོག་རྗེས་དོན་གྱིས་བསལ་དགོས། འོན་ཀྱང་
འཛིག་རྟེན་ན་སྦྱང་པར་འོས་པའི་བྱ་ལས་རན་པ་རྣམས་ནི་ཁས་ཆད་ཟིན་ནའང་།

རོས་ཟིན་མ་ཐག་ཏུ། ཐབས་ཀྱིས་བསྐྱོག་སྟེ་སྤང་དགོས་པ་ལས་ལག་ལེན་བྱ་མི་
 ཏུང་། ལས་བཟང་པོ་རྣམས་ནི་གྲོགས་སྟགས་གཞན་གྱིས་བཤོལ་ཡང་མི་ཉན་པ་
 འབད་པས་བརྩམས་དགོས། བྱ་བ་གང་ལའང་བསམ་གཞིགས་ཞིབ་མོ་སྟོན་ཏུ་
 བཏང་ནས་ཇེས་འབྱས་གང་ཡོང་སྟོ་ལ་སྟོན་ཆོད་བྱ། འདིར་བཤད་རྒྱུ་ལས།
 ལེགས་འཕེན་སྟོ་ལ་བཅའ་ཞེས་པ་ནི། སྟོ་ལ་སྟོན་ཆོད་བྱ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།
 གཏམ་གང་ཞིག །གཞན་གྱིས་ཟེར་ཆོད་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མི་བཟུང་པ་གང་
 ཞིག་བདེན་མིན་རྒྱ་མཚན་ལེགས་པར་དཔྱད་ནས་ཡིད་ལ་བཟུང་དགོས། རང་
 གིས་ཀྱང་གང་སྤྲོས་པ་དེའང་། ལེགས་པར་བསམ་ཞིང་ཆོག་ཉེག་མེད་པར་བརྗོད་
 བྱའི་མདོ་དོན་དེ་ཉིད་གནད་ཏུ་བསྐྱམས་ནས་བཤད་དགོས། དབྱེན་སྦྱར་དང་ཕྱ་
 མའི་ངག་ལ་མི་ཉན་པ་བདེ་ལ་སྟེ་བ་སྟེ་རང་བཞིན་བརྟན་པོ་བྱ། རང་ལ་བྱམས་
 པའི་མི་དང་། རེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་ལ་གཞུག་པ་སྟེ་རྒྱན་མི་བསྟེ་བ་ལྷག་པ་སྟེ་
 བདེན་པ་སྟེ། མི་སྤྲུགས་བརྗོད་པོ་བྱ་ཞིང་འཕྲལ་ལ་འགྲོགས་བདེ་བར་བྱ། དག་
 པོ་ལ་ལན་མེད་པ་ཡན་པར་མི་བཏང་བ། ཡིད་ལ་གཏིང་རིང་ཏུ་བཞག་ནས་ཐ་
 མར་ཐབས་མཁས་པའི་སྟོ་ནས་འདུལ་དགོས། ཉེ་འབྲེལ་དང་འཁོར་གཡོག་
 རྣམས་ཤ་ཆོས་སྦྱང་ཞིང་སྤྱར་དྲིན་ཆེ་བའི་མི་ལ་མིག་རིང་བལྟ་བ་སྟེ་ཡུན་རིང་ཏུ་
 དྲིན་ལན་གཟོ་དགོས། རང་གི་སྟོབ་དཔོན་དང་ཕ་སྲུ་ལ་སྟགས་བཀྱར་བར་འོས་
 པའི་ཀན་རིགས་རྣམས་གཙུག་ཕུད་ཏུ་སྤྱར་ཏེ་གྲུས་བཀྱར་བྱ། ཡུལ་མི་དང་།
 མཛེལ་བཤེས་གཞན་ཡང་ཏུས་རྒྱན་འགྲོགས་དགོས་པའི་མི་རྣམས་དང་སྟོ་སེམས་
 བརྟན་ཏེ་མཐུན་པོ་བྱ། རྟོར་གསོག་ཏུས་དངོས་པོ་རྒྱུད་ཏུ་ནས་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་མོར་
 བསགས་དགོས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་དགོས་པའི་ཏུས་སུ། སེར་སྤྱ་མེད་པར་རྗོང་པོར་
 སྦྱོད་པར་བྱ། རང་ལ་བདེན་པ་མེད་པར་མཐོང་ཆོ་པམ་པ་ངོས་ལེན་ཞིང་རྒྱལ་ཁ་
 ཐོབ་ཆོ་ཆོད་ཟིན་པར་བྱ་དགོས་པ་ལས་ཀྱག་ཀྱག་བྱ་མི་ཏུང་། མཁས་པའི་སྟོན་
 གྲགས་ཐོབ་ན་ང་རྒྱལ་དང་ཁེངས་དྲེགས་སྦྱང་དགོས་ལ། རྟོར་གྱིས་ཕྱག་པོར་
 ཆགས་ན་ཆོག་ཤེས་ཡོད་པར་བྱ། རང་ལས་དམན་པའི་བྲན་དང་ཉམས་རྒྱུད་གི་
 མི་ལ་བྱད་བསད་མི་བྱ་ཞིང་མཐོ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱག་དོག་ཀྱང་སྤང་དགོས། མི་ངན་
 པ་མི་གཤེས་རྒྱག་པོ་རྣམས་ནི་རང་ལས་མཐོ་ཡང་དེ་ལ་མི་བསྟེན་ཞིང་དམན་པ་
 རྣམས་ལ་རྗེ་སྦྱང་ཡང་བྱ། བན་པོན་མཐུ་གཏད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་དགྲར་མི་

སྒོང་ལ་གཉེན་ཡང་མི་བསྐྱེགས། གཞན་གྱི་ནོར་ལ་རྒྱུ་མེད་མེད་མི་བྱ་ཞིང་།
བཤད་རྒྱུ་དུ། ལ་ཡོགས་དང་མནའ་ལ་འཛེམ་ཞེས་པའི་དོན། རྒྱ་འབྲས་སྤང་ཞིང་
མནའ་མི་ཟ། བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་ཕྱིས་མི་འགྲོད་པའི་རྟོག་གཏད་དེ་སེམས་ཐག་
བཅད་ཅིང་། མི་ངན་ལ་དབང་ཆ་མི་བསྐྱེད། སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ།
ངང་རྒྱུད་རིང་བ། སྒོ་ཁོག་ཡངས་པ། སྒོའི་རྒྱ་གཞིར་ཆར་བསྐྱེད་པ་བཅས་བྱ་
ཞིང་། ལས་དང་བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་པ་དེ་རུས་ཐོག་ཏུ་ལག་ལེན་བྱེད་
ཐུབ་པར་བྱའོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དེ་དག་ལག་ལེན་བྱ་བ་ལ་དགོས་པ་ཅི་ཞེ་ན།
རང་ལ་འཆོར་བར་བྱེད་པའི་མི་ཉུང་ཏུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། དང་པོ་བྱན་གྱི་ལུས་
ཡིན་ཀྱང་མཐའ་མར་སྒྲེ་བོ་མང་པོའི་དཔོན་ཏུ་འགྱུར་བར་ཐེ་ཆོས་མེད་དོ། །

བཞི། དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་བཤད་པ།

འདིར་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། རང་
ཉིད་ལུས་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཇི་བཞིན་དུ། བ་རོལ་པོའི་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད། ལུས་སེམས་ལ་བདེ་བ་མི་འདོད་མཁན་ཅིས་ཀྱང་མེད་པ་དེའི་
ཕྱིར་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོན་སེམས་སྤངས་བའི་ཐབས་ལ་བསྐྱབ་དགོས། འོ་
ན་དམ་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ཞེ་ན། ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་གི་དབྱེ་
བ་མེད་པ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་སྟུན་མོང་གི་སྦྱོང་ལུས་ཏུ་གྱུར་པའི། གང་ཟག་ལས་
དང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་ཆོག་པ་ནི། ཡིད་མོས་གུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དགེ་བའི་
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཅིང་། མི་དགེ་བ་སྟོན་པའི་བཤེས་དང་གྲོགས་རྣམས་རིང་ཏུ་
སྤང་དགོས་པ་དང་། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྟོག་གཅོད་པ་དང་། མ་
བྱིན་པ་ལེན་པ། ལོག་གཡེམ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་དང་། རྩུན་དང་།
ངག་འབྲུལ། ཆོག་རྩུབ། དབྱེན་སྦྱོར་བཅས་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བཞི་དང་།
བརྒྱབས་སེམས། གཞོན་སེམས། ལོགས་ལྷ་སྟེ་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་བཅས་
མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་ཡོངས་སུ་སྤང་དགོས། གཞན་ཡང་འགྲོ་བ་གང་ཞིག །ལུས་
སེམས་སྤང་ངན་གྱིས་རབ་ཏུ་གཟིར་བ་དང་། ཉམ་ཐག་པའི་རྩལ་རྩལ་གཅིས་
པའི་ནད་པ་དང་། ཟས་གོས་མེད་པའི་དབུལ་འཕོངས་གྱུར་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་རྩལ་
བསྐྱེད་དང་ལྷན་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ། ཐབས་དང་རྩལ་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཕན་

གདགས་པར་བྱ། རང་ཉིད་སྟོག་ལ་གཅིན་པར་འཛིན་ཞིང་བདེ་བ་འདོད་པ་
 དང་། རྒྱག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་བཞིན་དུ། འབྲུ་སྟོན་ཕྱ་མོ་ཡན་ཆད་སྟོག་ཆགས་
 ཐམས་ཅད་ཀྱང་། དེ་དང་འདྲ་བ་ཤེས་པར་བྱ་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་སྤང་།
 གཞན་དང་སྤོང་མོལ་བྱེད་པའི་ཆེ་ཞི་དུལ་གྱི་སྟོན་ནས་བཞིན་འཇུག་པ་དང་བཅས་
 པས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་གཏམ་དྲང་པོར་སྟེ། ཚུར་རང་ལ་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་
 དག་ལའང་ཡར་འཁོན་དུ་མི་འཛིན་པ་ཡན་གདགས་པའི་ཡུལ་གཙུག་པོར་བྱ་ཞིང་།
 སྟོགས་དང་། དེས་སྤྱོད་པའི་བྱམས་པ་ཆེན་པོའི་སྟོན་ནས་སྟོན་པ་སེམས་བསྐྱེད་
 དང་། འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་བསྐྱེད་རྣམ་པ་གཉིས་
 པོ་ཉམས་སྤྱུ་ལེན་ནས། གཞན་དོན་ཐམས་ཅད་རང་གི་དོན་དང་འདྲ་བར་
 བསམ་སྟེ་ལག་ལེན་བྱ་བ་དེ་ནི་དམ་པའི་སྦྱོམ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་མཐར་ཐུག་པ་
 ཡིན་ནོ།།

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྒྱས་ཆོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་

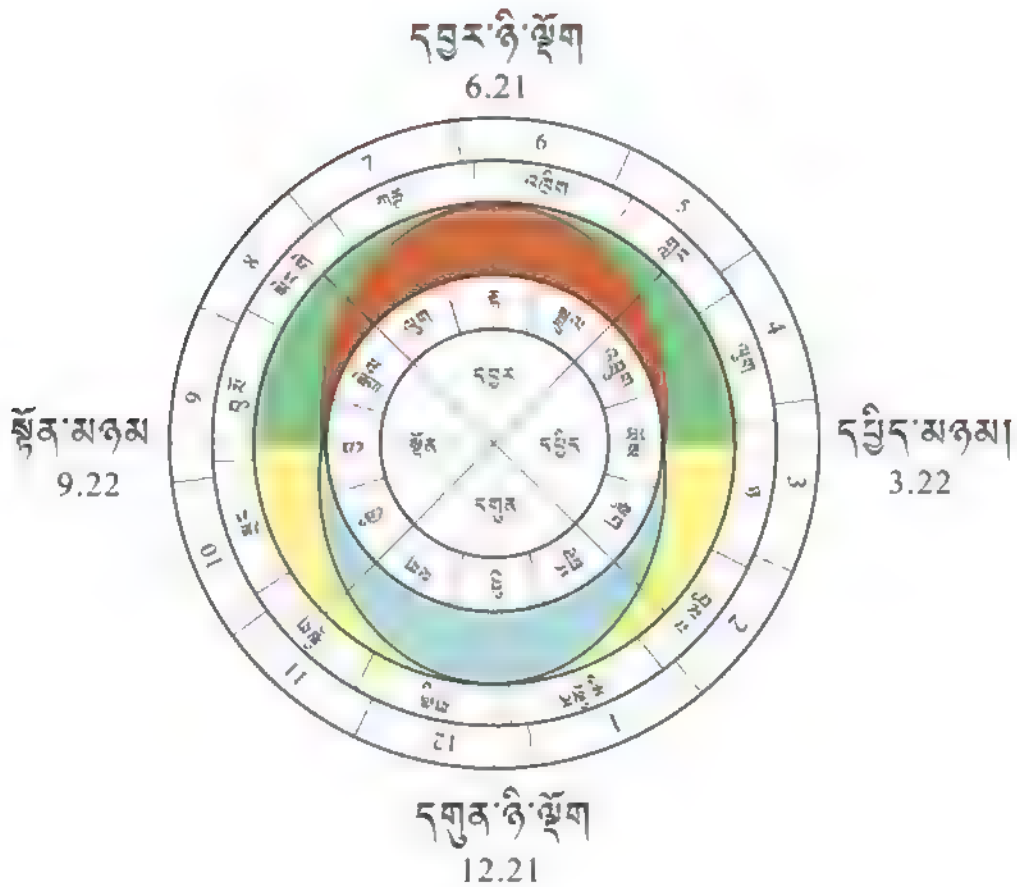
གཟབ་དགོས་པའི་སྦྱོད་ལམ།

གཅིག་ རྒྱས་དོས་འཛིན་པ།

སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཐོག་དུ་རྒྱས་ཆོགས་བཞིའི་རྩོག་གི་འབྱར་བ་འདི་དག་ཐམས་
 ཅད་རང་བྱང་ཁམས་ཀྱི་འབྱར་བ་བཞི་པོ། སོ་སོའི་ཁམས་འཕོ་འབྱར་དང་འཕེལ་
 འགྲིབ་ཀྱི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། དེས་ནང་ལུས་ཀྱི་འབྱར་བ་བཞི་པོའི་
 ཁམས་ལ་ཡང་ཤུགས་སྟེན་ཐེབས་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ནང་ལུས་ཀྱི་འབྱར་
 བའི་ཁམས་སྟོམས་ཞིང་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། རྒྱས་
 ཆོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཟས་སྟོམ་དང་། སྦྱོད་ལམ་རྣམས་བསྐྱར་དགོས་ཞིང་ཡོད་
 པ་རེད། རྒྱས་སྤྱོད་པའི་སྦྱོད་ལམ་ལག་དུ་ལེན་པར་བྱ་བ་ལ། ཐོག་མར་རྒྱས་
 ཉིད་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དུ་ལོ་གཅིག་ལ་རྒྱས་གཉིས་
 དང་། རྒྱས་གསུམ་དང་། རྒྱས་བཞི་དང་། རྒྱས་དྲུག་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་སྟོལ་བྱང་ཡོད་
 པ་ལ། འདིར་རྒྱས་དྲུག་དུ་དབྱེ་ནས་སྦྱོད་ལམ་བསྐྱར་ཚུལ་བསྟན་འདུག །གཤམ་
 རྩ་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་དབྱེད་ཆེ་དང་པོ་བྱི་ཆེ་བ་ནས་འགོ་འཛིན་པའི་ལུགས་
 རྩར་རྒྱས་ཆོགས་སོ་སོའི་རེའུ་བཀོད་པ།

ལ་གཅིག་ལ་རྒྱ་ཆོག་མི་འདྲ་བའི་རེའུ་མིག་

རྒྱ་ཆ།	བོད་ཆ།	རྒྱ་གཞིས།	རྒྱ་གསུམ་	རྒྱ་བཞི	རྒྱ་བྱག་
12. 21	༡༡ རྒྱ་ཆ།	བྱང་བཀོད་རྒྱ་	དགུན་	དགུན་	དགུན་མཐུད་
1. 21	༡༢ བྱ་ཆ།		དགུན་	དགུན་	དགུན་མཐུད་
2. 21	༡ བྱ་ཆ།		དབྱིད་	དབྱིད་	དབྱིད་
3. 21	༢ ཡག་ཆ།		དབྱིད་	དབྱིད་	དབྱིད་
4. 21	༣ བྱ་ཆ།		དབྱིད་	དབྱིད་	སྐྱ་ཀ་
5. 21	༤ རྒྱ་ཆ།		དབྱིད་	དབྱར་	སྐྱ་ཀ་
6. 21	༥ རྒྱ་ཆ།	སྐྱ་བཀོད་རྒྱ་	དབྱར་	དབྱར་	དབྱར་
7. 21	༦ ཡོས་ཆ།		དབྱར་	དབྱར་	དབྱར་
8. 21	༧ འབྲུག་ཆ།		དབྱར་	སྐྱོན་	སྐྱོན་
9. 21	༨ རྒྱ་ཆ།		དབྱར་	སྐྱོན་	སྐྱོན་
10. 21	༩ རྒྱ་ཆ།		དགུན་	སྐྱོན་	དགུན་སྐྱོད་
11. 21	༡༠ རྒྱ་ཆ།		དགུན་	དགུན་	དགུན་སྐྱོད་



དེ་ལྟར་རུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་དག་ཀྱང་རུས་ཀྱི་ཐུང་མཐའ་སྐད་གཅིག་མ་ལ་སོགས་
པས་ཀྱབ་པ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། དགུན་ར་བ་ལ་སོགས་རུས་རྒྱུག་གི་དབྱེ་བ་དེ་
དག་ཀྱང་། རུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ་དེའི་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་། དེ་
རྒྱུག་ཅུ་ལ་ཐང་གཅིག་། དེ་སྟུམ་ཅུ་ལ་ཡུད་ཅམ། དེ་སྟུམ་ཅུ་ལ་ཉིན་ཞག་གཅིག་།
དེ་སྟུམ་ཅུ་ལ་ཁྲ་བ་གཅིག་། ཁྲ་བ་གཉིས་ལ་རུས་གཅིག་། རུས་རྒྱུག་ལ་ལོ་གཅིག་
བཅས་རིམ་བཞིན་ཆོགས་པ་ལས་ཀྱབ་པ་ཡིན། དེའང་རུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་མཆོན་
པར་ཅ་བའི་རུས་གཟེར་བཞི་ཡོད་པ་ནི། དབྱར་དགུན་ཉི་ཤུག་གཉིས་དང་། སྟོན་
དབྱིད་མཉམ་གཉིས་བཅས་ཡིན།

དེའང་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀྱི་ཉི་མ་ལྷོག་པའི་རུས་ནི། རུས་ཀྱི་གཟེར་རྣམས་
 བོད་ལུགས་ཁྱིམ་ལོ་ལྟར་ཉི་མར་ལ་བརྟག་པ་དང་། རུབ་སྦྱོགས་པའི་ཆིས་ལུགས་
 གཉིས་པལ་ཆེར་གཅིག་མཐུན་ཡིན། སྤྱི་ཟླ་12.21མྱོ་ལ་དགུན་ཉི་ལྷོག་དང་། སྤྱི་
 ཟླ་6.21 མྱོ་ལ་དབྱར་ཉི་ལྷོག་གཏན་འཁེལ་ཡིན། 《བཀྲ་དགའ་འགྲེལ་》ལས།
 ཉི་མ་བརྒྱད་གསུམ་དབྱར་དགུན་དབྱས་སུའང་ལྷོག །ཅིས་ལོ་སྤྱི་མའི་ཆོས་གངས་
 ལ་བརྒྱད་གསུམ་བསྟེན། འཁོར་ལོས་སུད་པའི་ཆོས་གངས་ཉི་མ་གང་ལ་ལྷོག་པའི་
 གང་ཤར་དེ་ལ་ལྷོག་པ་དབྱར་འབྲིང་དང་དགུན་གི་དབྱས་སུའང་ལྷོག་པ་ཡོད་དོ།
 དབྱར་ཉི་མ་ལྷོག་ནས་རུས་གསུམ་སྟེ་ཟླ་བ་དུག་ལ་ཉི་མ་སྟོར་འགོ་ལ། དགུན་ཉི་
 ལྷོག་ནས་རུས་གསུམ་བྱང་རུ་འགོ་བཤོ། །ཞེས་གསུངས། །འབྲུག་པ་པད་དཀར་གྱི་
 བཤད་རྒྱུད་སྟོང་འགྲེལ་ལས། འདིར་ཉི་མ་བརྒྱད་གསུམ་ཞེས་པ་ནི་རགས་པར་
 བཅིས་སྟེ། སྟོན་གྱི་ར་བའི་ཆོས་བརྒྱད་ལ་ཉི་མ་ལྷོག་ན། དགུན་ཉི་མ་མགོའི་ཆོས་
 བརྒྱད་ལ་ལྷོག་གོ། ཉི་ལྷོག་གི་བར་རམ་དབྱས་ཀྱི་བརྒྱད་ལ་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་
 འབྱུང་སྟེ་དཔོ་དང་བྱམས་སོ། །བསྟོམས་པས་བརྒྱད་གསུམ་ཞེས་པའོ། །ཞེས་
 གསུངས། འདི་དག་ནི་སྟོན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་དབྱུང་གཞི་ཅམ་
 ལས་བཅད་སྦྱོང་དང་དགོས་པ་གཞན་མེད་དོ།

སྟོན་དཔྱིད་གཉིས་ཀྱི་ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་རུས་ནི། བམ་དང་ཉི་མ་སྟེད་ན་
 མཉམ་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དབྱར་ཉི་ལྷོག་ནས་དགུན་ཉི་ལྷོག་བར་
 ཟླ་བ་དུག་ཡོད་པ་དེའི་སྟེད་ཉག་ཉག་གི་ཉི་མ་དེར་དཔྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་
 རུས་ཡིན་ལ། དབྱར་ཉི་ལྷོག་ནས་དགུན་ཉི་ལྷོག་གི་བར་ཟླ་བ་དུག་ཡོད་པ་དེའི་
 སྟེད་ཉག་ཉག་གི་ཉིན་དེར་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་རུས་ཡིན། །སྤྱི་ཟླ་ལྟར་ན་
 ཟླ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་ཉི་ཤུ་དང་། ཉེར་གཅིག་གང་རུང་བ་ཞིག་ལ་དཔྱིད་ཉིན་
 མཆན་མཉམ་པའི་རུས་ཡིན་ལ། ཟླ་བ་དགུ་པའི་ཆོས་ཉེར་གཅིག་ཉིན་དེར་སྟོན་
 ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་རུས་ཡིན། །བརྒྱད་དང་བརྒྱ་ན་སྟོན་གས་ཆད་པར་
 འཁྱུར། ཞེས་པར་བྱར་མཁར་བས། དཔྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་ནས་ཞག་བརྒྱད་
 པ་ལ་འབྲུག་གི་སྟོན་གས་ཤིང་། སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་ནས་ཞག་བརྒྱ་པ་ལ་
 འབྲུག་གི་སྟོན་ཆད་པ་འཁྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པར་ཆོག་གི་གོ་རིམ་ལྟར་ན་དེ་ལྟར་
 རུ་ཡིན་ཀྱང་། སྐར་ཆིས་ལེགས་བཤད་ཀྱན་བརྒྱས་ལས། ཟླ་བ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་

རུས་རྟགས་བརྟན་ཅུ་དོན་གཉིས་བཤད་པ་ལ། དབྱིད་མཉམ་ནས་ཉིན་བརྟུ་པ་
ལ་འབྲུག་གིས་སྒྲ་སྒྲིགས་པ་དང་། ཉོན་མཉམ་ནས་ཉིན་ལྔ་པ་ལ་འབྲུག་གི་སྒྲ་
ཆད་པར་གསུངས་འདུག །

གཉིས། བཤོད་པ་གཉིས་ཀྱི་རུས་ཀྱི་ཁམས་བསྟན་པ།

དེ་ཡང་ཉི་མ་བྱང་བཤོད་ཀྱི་རུས་སུ་རྒྱུད་དང་ཉི་མའི་རུས་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་།
ཉི་མ་སྟོབས་བཤོད་ཀྱི་རུས་སུ། ཟླ་བ་སའི་རུས་སྟོབས་འཕེལ་བའི་རུས་ཡིན་ཞེས་
གསུངས་ཡོད། དོན་རྒྱ་བྱང་བཤོད་རུས་སུ་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུད་འཕེལ་བ་དང་། ཉོན་
བཤོད་རུས་སུ་འབྱུང་བ་ས་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་རུས་ཡིན། དེར་རུས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་
རུས་བཞིའི་དབང་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དགུན་གྲང་བའི་མཐར་ཐུག་པའི་ཆོ་འབྱུང་
བ་རྒྱའི་ཁམས་ཡིན་པ་དང་། དབྱར་ཆ་བའི་མཐར་ཐུག་པའི་རུས་སུ་འབྱུང་བ་
མའི་ཁམས་ཡིན། དེ་ལྟར་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུ་གཉིས་ཏེ། འགལ་བའི་མཐའ་གཉིས་སུ་
གནས་པའི་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་རྒྱ་རི་ལྟར་གནས་ཞེ་ན། དེའང་ཆ་
གྲང་གཉིས་ཀྱི་དབྱས་སུ་གནས་པའི། འབྱུང་བ་ས་དང་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱིས་དེ་གཉིས་
ཀྱི་བར་རྒྱ་གནས་ཞིང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ཐུབ་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ། ཆ་གྲང་
གཉིས་ཀྱི་དབྱས་སུ་གནས་པའི་འབྱུང་བ་སའི་ཁམས་དེ་ཉིད་འབྱུང་བ་རྒྱའི་ཁམས་
དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱའི་གྲང་དར་རིམ་བཞིན་འགྲིབ་པ་དང་། ཡང་ཆ་གྲང་གཉིས་
ཀྱི་དབྱས་སུ་གནས་པའི། འབྱུང་བ་རྒྱུད་གི་ཁམས་དེ་ཉིད་འབྱུང་བ་མའི་ཁམས་
དང་འབྲེལ་ནས་མའི་ཆ་དར་རིམ་བཞིན་འགྲིབ་པས། མཐར་དབྱས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཅན་ཀྱི་ས་རྒྱུད་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཆད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་མཆོམས་དེར། མེ་རྒྱ་
གཉིས་འབྲེལ་བ་ཆད་དམའ་ཤོས་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུ་པོ་
གཅིག་ལ། འབྱུང་བ་བཞིའི་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱིད་ཀྱི་
རུས་ཆོག་བཞིའི་དབྱེ་བ་བྱུང་ཡོད།

དགུན་ཉི་མ་བྱང་བཤོད་ཀྱི་རུས་སུ་ཕྱི་རོལ་རྒྱ་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུད་གི་ཁམས་འཕེལ་
བའི་དབང་གིས། རྒྱང་ལུས་ཀྱི་ཁམས་ལ་ཡང་རོ་མ་ནས་རྒྱ་བའི་ཉི་མའི་ཁམས་
སམ་དམར་ཆ་རྒྱ་བ་སྟོབས་དང་ལྡན་པས། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ཁམས་ནི་ཆ་རྒྱུབ་
པའི་ངོ་ཐོར་འབྱུར་ཏེ། འབྱུང་བ་ས་རྒྱའི་ཁམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྟེ་སྤུམ་བུའི་རྒྱལ་
ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཟད་པར་བྱེད་ཅིང་། སྐབས་འདིར་ཆ་བསྐྱེལ་བ་སྟེ་ཡོན་ཏན་

དམན་པའི་རོགས་སྒྲུབ་སྟོབས་ཆེ་བ་འབྱུང་བའི་དབང་གིས། མི་ལ་སོགས་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་ཉིན་རེ་བཞིན་འཕྲོག་ཅིང་ཉམས་པར་བྱེད་དོ། །

རུས་བྱལ་གི་ཁམས་དང་ཕན་གནོད་ཀྱི་རོ་སྟོབས།

རུས་ཆོགས།	འབྱུང་ཁམས།	རོ་སྟོབས་ཆེ་བ།
༡ དགུན་སྒྲུབ	ཚུ་རྒྱུང	ཆ་བ
༢ དབྱིད	ས་རྒྱུང	བསྐྱ་བ
༣ སྐྱ་ལྔ	མི་རྒྱུང	ཁ་བ
༤ དབྱར	མི་ས	སྐྱར་བ
༥ སྟོན	མི་རྒྱུ	ལན་ཚྭ
༦ དགུན་སྟོན	ས་རྒྱུ	མངར་བ

དབྱར་ཉི་མ་སྟོ་བཞོད་ཀྱི་རུས་སུ་སྐྱར་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་ཉིན་རེ་བཞིན་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ཏེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། བྱི་རོ་ལ་རུ་འབྱུང་བ་ས་དང་རྒྱའི་ཁམས་འཕེལ་བའི་དབང་གིས། རྒྱང་ལུས་ཀྱི་ཁམས་ལ་འང་རྒྱང་མ་ནས་རྒྱ་བའི་ལྷ་བའི་ཁམས་སམ་དཀར་ཆ་རྒྱ་བ་སྟོབས་དང་ལྡན་པས། རྫོ་ཆ་རྒྱུབ་པའི་རོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་མ་མི་ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་འབྲི་ཞིང་། རུས་དེར་ཆར་འབབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུང་གི་རུས་པས་ས་སྤྱིང་གི་ཆ་བ་ཐམས་ཅད་ཞི་སྟེ། སྐྱར་བ་དང་། ལན་ཚྭ། མངར་བ་སྟེ་མཆོག་གི་རོགས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་བར་འགྱུར་ཏེ། ཁམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་རོ།

མདོར་ན་ཉི་མ་བྱང་བཤོད་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱང་ལས་
བྱུང་བའི་རྩ་ཆ་བ་དང་། ས་རྒྱང་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྩ་བསྐྱེད་པ་
བསྐྱེད་པའི་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་སྟོབས་ཆེ་བས། མི་རྒྱུས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་
ཉམས་པར་བྱེད་ལ། དེ་ནི་རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་དང་གོ་ཤིག་པ་ཡིན་ནོ། ཉི་
མ་སྟོབས་ཤོད་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་འབྱུང་བ་མེ་ས་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྩ་སྐྱེད་པ་
དང་། རྒྱ་མེ་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྩ་ལན་ཆོ། ས་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་རྩ་མངར་བ་
གསུམ་གྱི་རྒྱུ་སྟོབས་ཆེ་བས། མི་རྒྱུས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ལ། དེ་
ནི་རྒྱུ་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་ནོ། དེའང་ཡན་གནོད་གཉིས་
ལྡན་རོའི་རྒྱུ་སྟོབས་དེ་དག་དགུན་རྒྱུ་སྟེ་ལ། དབྱར་སོས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་སྟེ་
རྒྱང་བ། སྟོན་དབྱིད་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་སྟེ་འབྲིང་བ་ཡིན་པ་ནི། རྩ་མངར་སྐྱེད་
ལན་ཆོ་ཁ་ཆ་བསྐྱེད། ཤོ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་འཆོ་བྱེད་སྟོབས་ཆེན་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

གསུམ། རྒྱུ་རྒྱུ་གི་སྟོད་ལས་བསྐྱེད་པ།

༡ དགུན་སྟོད་ཀྱི་སྟོད་ལས། ལྷུ་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་བའི་མཐར་ཐུག་པ་དགུན་
སྟོད་ཀྱི་རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱང་བ་ཡིན་པས་བ་སྐྱེད་སྟོབས་ཀྱི་ལྷན་ལས། བྱང་རྒྱ་མེ་
སྟོབས་དང་ལྡན་ཞིང་། དེ་ཉིད་མེ་མཉམ་རྒྱང་གིས་ཆེས་ཆེར་སྐྱེད་པས་དེའི་རྒྱུ་
པས་ཁ་ཟས་ཉུང་བར་གྱུར་པ་ན། ལྷན་ལ་སོགས་པའི་ལྷུ་བྱངས་རྒྱུས་སྐྱེས་
ཞིང་འགྲིབ་པར་བྱེད་པས། དེའི་ཕྱིར་ན་དང་པོའི་རྩ་གསུམ་སྟེ་མངར་བ་དང་།
སྐྱེད་པ་དང་། ལན་ཆོ་གསུམ་པོ་ཤས་ཆེ་བའི་ཁ་ཟས་བསྐྱེད་པར་བྱ་དགོས། དེ་
ཆོ་མཆོན་མོ་རིང་བས། ཐོ་རངས་ཀྱི་རྒྱུ་བཀྲེས་པར་འགྱུར་བ་དེས་ལྷུ་བྱངས་
རྒྱུས་འབྲི་བར་འགྱུར་བས། ཉི་མ་མར་ལ་སོགས་པའི་འབྲུམ་མར་གྱིས་ལྷུ་ལ་
བྱུག་ཅིང་བསྐྱེད་མཉེ་ལེགས་པར་བྱ། ཤ་བཟང་པོ་དང་། རྒྱུ་ལྷན་དང་། འོ་མ་
དང་། བྱ་རམ་དང་། ཆང་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་བཅུད་དང་ལྡན་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་
རིགས་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་དགོས། ལྷན་པགས་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བའི་གོས་དང་།
རྒྱུ་དེའི་རིང་རྒྱུ་རྒྱ་ལྷན་རྩ་པོ་སྟོན་དགོས།

རྒྱུ་དེར་རྩོད་རྒྱུ་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྐྱོ་ཆོགས་དང་། མེ་དང་ཉི་མའི་འོད་ལ་
རན་པར་བསྐྱོ་ཞིང་། སའི་ཁང་པ་ཉིས་རིམ་སྟེ། འོག་རྒྱ་རྩོད་གསེས་ཀྱི་མེ་ཐབ་
ཡོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་རྒྱ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

༡ དགུན་སྦྱང་གི་སྦྱོང་ལམ། དགུན་སྦྱང་གི་རུས་ཟླ་བ་གཉིས་ན་དགུན་སྦྱོང་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་གང་བར་ཡིན་པས་ན། སྐབས་དེ་ཡང་དགུན་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་ལམ་དེ་རྣམས་སྦྱང་པས་ཚགས་ཤོ། །

༢ དབྱིད་རུས་གི་སྦྱོང་ལམ། དགུན་སྦྱོང་སྦྱང་གཉིས་གི་རུས་སུ་ཤིན་ཏུ་གང་བའི་དབང་གིས་བད་ཀན་ཁོང་རུ་གསོག་པ་དེ། དབྱིད་རུས་གི་ཉི་འོད་ཚ་མོས་རྩོས་ཤིང་བཤེགས་པས་མེ་རྩོད་ཉམས་ཏེ་བད་ཀན་ལྡང་བའི་ཕྱིར་ན། རུས་དེར་ཐ་མའི་རོ་གསུམ་སྟེ་ཁ་བ་དང་། ཚ་བ། བསྐྱ་བ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བར་བསྟེན་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་ནས་རྟིང་པ་དང་། སྐམ་ས་ལ་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་གྱི་ཤ་ལས་བྱས་པའི་ཟས་རིགས་ཟ་ཞིང་། སྤང་ཅི་དང་། རྩ་སྟོལ་ཚ་མོ་དང་། བཅའ་སྐྱ་བསྟུས་པའི་ཐང་ལ་སོགས་པ་བཏུང་ཞིང་། མདོར་ན་ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་བཟའ་བཏུང་གཙོ་བོར་བསྟེན་དགོས། ལུས་གྱི་རྩལ་བ་བཅག་པ་དང་། སྤྱན་སྟེ་ལ་སོགས་པའི་སྐམ་པའི་རྩས་གྱིས་རྩིལ་བྱིས་དང་། བསྐྱ་མཉེ་བྱ་བ་སོགས་བད་ཀན་བསལ་བའི་ཐབས་ལ་བཙོན་དགོས། སྦྱོང་པའི་ཆེ་ཡང་མེ་རྩོག་ལ་སོགས་པའི་རྩི་ཞིས་ཕོར་ལྡང་ཞིང་། སྦྱོན་ཤིང་སྦྱ་ཚགས་པས་གང་བའི་སྦྱོང་མོས་ཚལ་གྱི་ཉི་གི་བའོག་ལ་སོགས་པ་ཁམས་དྲངས་པར་བྱེད་པའི་གནས་སུ་འདུག་པར་བྱའོ། །

༣ སོས་ཀའི་རུས་གི་སྦྱོང་ལམ། སོས་ཀའི་རུས་སུ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཏུ་ཚ་བས་ལུས་གྱི་སྟོབས་འཕྲོག་པའི་ཕྱིར་ན་རོ་མངར་བ་དང་། རུས་པ་ཡང་བ་དང་། རྩུམ་པ་དང་། བསིལ་བ་བཅས་གྱི་བཟའ་བཏུང་གཙོ་བོར་བསྟེན་དགོས་ཤིང་། སྦྱོང་ལམ་རྩུབ་པའི་ལས་ལུས་བཟུ་བ་དང་། རྩུབ་མོ་བསྟེས་པའི་ཆང་ཉུང་ཅམ་རེ་བཏུང་། དར་རས་ལ་སོགས་པ་རབ་ཏུ་སྤྲ་ཞིང་སྤུབ་པའི་གོས་གྱོན་ཏེ། བསིལ་བའི་ཁང་པར་རྩི་དང་འབབ་ཞིང་། རྒྱང་བསེར་བྱ་རྩི་དང་འཇམ་ཕོར་དང་བཅས་པའི་གནས་སུ་བསྟན་པར་བྱའོ། །

རོ་ལན་ཚུ་དང་། ཚ་བ་དང་། སྤྱར་བ་བཅས་གྱི་ཁ་ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་རྩལ་བ་བཅག་པ་དང་། ཉི་འོད་རུ་ཡུན་རིང་བསྟན་པ་བཅས་སྤང་དགོས།

༤ དབྱར་རུས་གི་སྦྱོང་ལམ། དབྱར་གྱི་རུས་སུ་རང་བཞིན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་རྩྭ་འདུས་ཞིང་ཆར་བབས་པའི་རྒྱ་ཡིས། ས་གཞི་ཐམས་ཅད་བརྒྱན་དང་ལྡན་ལ། རྒྱང་དང་གང་བའི་རིག་བྱ་ལྷག་པར་རྒྱས་ཤིང་། ས་རྒྱངས་དང་རྩུ་རྩུག་མ་ཅན་

ལྷན་ཁྲིམ་ལྷན་ཁྲིམ་མེ་རྒྱུ་ལ་གཞི་དུ་པས། རྩལ་དེར་མེར་འབྱུ་རྩལ་གནས་ལ་
སོགས་པའི་མེ་རྒྱུ་ལྷན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་དང་། ཟས་སྒྲིལ་ལྷན་པར་བྱེད་ཞིང་།
ཁྱད་པར་རྩལ་དང་པོའི་རོ་གསུམ་སྟེ་རོ་མངར་བ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། ལན་ཚྭ་བ་
བཅས་དང་། ལྷན་པ་ཡང་བ་དང་། རྩལ་བ་དང་། ལྷན་པའི་ཟས་རིགས་ལྷན་པ་
གཙོ་བོར་བཟུང་ཞིང་། ལྷན་པའི་འབྱུ་རིགས་ལས་བྱས་པའི་ཆང་བུང་བ་དང་།
ཁང་པའི་ཡང་སྟེང་ལ་སོགས་པ་ལྷན་དང་བྲལ་བའི་གནས་སུ་བསེལ་བའི་རིག་བྱ་
སྤངས་ཏེ་རྩལ་བར་གནས་པར་བྱའོ།

༦ སྟོན་རྩལ་གྱི་སྟོན་ལམ། དབྱར་གྱི་རྩལ་སུ་འབྲལ་རྩལ་ལ་ཉི་ཟེར་གྱིས་
གཏུང་བ་དང་། ལྷན་པ་ལྷན་པ་ཅན་རྩལ་གྱི་ལྷན་པ་དང་། ཆར་རྒྱུང་གི་རྩལ་པ་
རབ་རྩལ་བསེལ་བས་མཁྲིས་པ་གསོག་པ་ལས་ལྷང་མི་རྩལ་ཡང་། ཆར་རྩལ་
བསེལ་བའི་མཁྲིས་པ་དེ་ཉིད་ལྷན་པ་ལྷན་པ་རྩལ་གྱི་བུ་དང་གཉིད་ཅན་གྱི་སྟོན་རྩལ་སུ་
ལྷང་བ་དེ་བསེལ་བའི་ལྷན་རྩལ་ཟས་སྒྲིལ་རོ་མངར་བ་དང་། ཁ་བ། བསྐྱ་བ་
བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ལ། ག་བྱར་དང་། ཅན་དན་དང་། ལྷན་པ་ལ་སོགས་པའི་
དྲི་ཞིམ་གྱིས་བཞོས་པའི་ཞོས་སྟོན་པ་དང་། སྟོན་ཆུ་བཞོས་པའི་ཁང་པ་བསེལ་བའི་
ནང་རྩལ་བཞོས་པ་དང་ལྷན་པར་བྱ་ནས་འདུག་དགོས།

མདོར་བཅུས་ན། དབྱར་ལྷན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་པར་རབ་རྩལ་བའི་རྩལ་དང་།
དབྱར་ཆར་རྒྱུང་གི་རྩལ་པ། བསེལ་བའི་ལྷན་པ་དང་བའི་རྩལ་གཉིས་ལ་རྩལ་པ་རྩལ་
བའི་ཟས་སྒྲིལ་གྱི་རིགས་ལྷན་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དབྱིད་བད་ཀན་ལྷན་
བའི་རྩལ་སུ་དེའི་གཉིན་པོར་གྱུར་པའི་རྩལ་པ། ལྷན་པའི་རིགས་གྱི་ཟས་སྒྲིལ་
ལྷན་པར་བྱེད་དགོས། སོས་ཀ་རྩལ་གྱི་རོ་བོ་ཤིན་རྩལ་ཆ་ལྷན་པར་འབྱུར་བས་ལྷན་
བས་ཆུའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་བད་པའི་རྩལ་དང་། སྟོན་མཁྲིས་པ་ལྷན་པའི་
རྩལ་གཉིས་སུ་རྩལ་པ་བསེལ་བའི་ཟས་སྒྲིལ་ལྷན་པར་བྱེད་དགོས། རོ་བོ་དབང་རྩལ་
བྱས་ན་དབྱར་དབྱར་གཉིས་གྱི་རྩལ་སུ་རོ་མངར་བ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། ལན་ཚྭ་
གསུམ་པོ་གཙོ་བོར་བཟུང་དགོས་པ་དང་། དབྱིད་རྩལ་རོ་ཁ་བ་དང་། ཆ་བ་
དང་། བསྐྱ་བ་གསུམ་པོ་གཙོ་བོར་བཟུང་ལ། སོ་ཀའི་རྩལ་སུ་རོ་མངར་དང་།
སྟོན་ཀའི་རྩལ་སུ་རོ་མངར་བ་དང་། ཁ་བ། བསྐྱ་བ་སྟོན་རྩལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཉེས་པ་སོ་སོའི་གཉིན་པོ་ལྷན་པར་བྱེད་དགོས།

དབྱང་ལའང་དེ་བཞིན་རུ་རུས་དང་འབྲེལ་ནས། རྟོན་གྱི་རུས་སུ་མཁྲིས་པ་
 སྦྱོང་བའི་བཤལ་བཏང་བ་དང་། དབྱིད་ཀའི་རུས་སུ་བད་ཀན་སེལ་བའི་སྐྱུག་
 བཏང་ལ། དབྱར་གྱི་རུས་སུ་རྒྱང་སེལ་བའི་འཇམ་ཅི་བཏང་དགོས། གཡ་ཉེ་ནད་
 པ་ལ་སྒྲན་དང་དབྱང་བྱས་པ་དེ་དག་དམན་ལྷག་ལོག་པའི་སྦྱོན་རུ་གྱུར་ནས་ནད་
 གཞན་གསར་རུ་བྱུང་ན། དེ་ལ་དེ་ཉིད་དང་མཚུངས་པའི་སྒྲན་དབྱང་དང་།
 ཟས་སྦྱོང་གང་དགོས་རིག་པས་དབྱང་ནས་བཅོས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

ས་བཅད་གསུམ་པ། གནས་སྐབས་གྱི་སྦྱོང་ལམ།

གཅིག་ སྦྱོང་ལམ་ལོག་པའི་ཉེས་པ་དང་གཉེན་པོ།

ལུས་ལ་རང་བཞིན་རུ་གནས་པའི་བྱ་བ་དང་དངོས་པོ་འགའ་ཞིག་རང་གི་
 གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི། འཕོ་འགྱུར་དེ་དག་མ་བཅོས་རང་བྱུང་རུ་བཏང་
 དགོས་པ་ལས་བཀག་འཁོག་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་། དེ་ཡང་དཔེར་ན། བཀྲེས་
 པ་དང་། རྫོམ་པ་དང་། སྐྱུག་པ། གཡལ། སྦྱིད་པ། དབྱགས། གཉིད། ལུད་
 པ། མཆིལ་མ། བཤང་བ། བྱེན། གཅིན། ལུ་བ་རྣམས་འབྱུང་བ་ལ་མངོན་རུ་
 སྦྱགས་པའི་ཆོ་གང་དགར་བཏང་དགོས་པ་ལས་ནམ་ཡང་དགག་པ་མི་བྱ། འོན་
 དེ་དག་བཀག་པས་ཉེས་པ་ཅི་འབྱུང་ཞེ་ན།

༡ བཀྲེས་པ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། ལུས་ཞིག་ཉམ་རྒྱུད་། ཡི་ག་འཆུས། མགོ་
 པོ་འཁོར་བའི་ནད་རྣམས་འབྱུང་ངོ་། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། ལུས་པ་ཡང་བ་དང་།
 རྫོམ་པ། རྫོ་བ་བཅས་གྱི་ཟས་རིགས་གང་ཞིག་ ཕོན་རྒྱུད་རྒྱུད་རྒྱ་ནས་
 བཏང་བས་ཁོང་གསལ་གྱི་ནད་རྣམས་རྣམས་སེལ་ལོ། །

༢ རྫོམ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། ཁ་རྫོམ། མགོ་པོ་འཁོར། རྫིང་ནད་འབྱུང་།
 རྩྭས་པ་ལྟར་དུན་པ་མི་གསལ་བར་འགྱུར། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། རྩྭ་བསིལ་བཏུང་
 བ་སོགས་བསིལ་བའི་ཆོ་ག་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཕན་ནོ། །

༣ སྐྱུག་བཀག་པའི་ཉེས་པ། དང་ག་འགག་པ་དང་། དབྱགས་མི་བདེ་བ།
 སྐྱ་ཐབ། མེ་དབལ། གཡན་པ། འབྲས་ནད། མཛེ་ནད། མིག་ནད། ལུད་པའི་
 ནད། རིམས་ནས་བཅས་འབྱུང་ངོ་། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། སྦྱང་བར་གནས་པ་
 དང་། རྫོམ་པ་དང་། བྱག་སྒྱེ། ཞ་གར་སོ་ལྷ་ལ་སོགས་པའི་རུ་བ་རྫོན་པོ་

བདུགས་པ་དང་། རྩ་བའི་ལ་དྲུངས་བས་ཁ་བཀང་སྟེ་ཕྱིར་དཔོར་ན་པམ་ནོ། །

༤ རྩོད་པ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། མིག་ལ་སྟགས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་མི་གསལ་ཞིང་། མགོ་ན་བ་དང་། གཉའ་བ་རེངས་པ་སྟེ་སྟེ་ཆོག་འགྲུལ་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་པ་དང་། ཁ་ཡོ་བ། འགམ་ཆག་སྟེ་ནད་འགམ་ཉམས་ཀྱིས་འགམ་པ་ཉམས་ནས་ཟས་ཟ་མི་ཤེས་པར་གྱུར་པ་བཅས་སོ། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། བོང་གསར་ལྟར་དུ་བ་ཚོ་ན་པོ་བདུགས་པ་དང་། རྩ་སྟེན་བཏང་བ། ཉི་མ་ལ་བལྟས་པ་བཅས་ཀྱི་ཆོ་གས་པམ་ནོ། །

༥ གཡལ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། གཡལ་བཀག་ན་བོང་གསལ་རྩོད་པ་བཀག་པའི་ནད་དེ་རྣམས་འབྱུང་བས། དེའི་གཉེན་པོར་རྒྱང་ནད་བཅས་ཐབས་རྣམས་ཀྱིས་པམ་ནོ། །

༦ ངལ་དུ་བ་དབུགས་ཏེ་བ་པའི་ཉིད་བཀག་པའི་ཉེས་པ། རྩོད་ནད་དང་། རྩོད་ནད། དུན་པ་ཉམས་པ་བཅས་ནས་འབྱུང་། དེའི་གཉེན་པོ་ནི། ངལ་གསོ་བ་དང་། རྒྱང་སེལ་བའི་ཆོ་ག་རྣམས་བྱས་ན་པམ་ནོ། །

༧ གཉིད་བཀག་པའི་ཉེས་པ། གཡལ་མང་བ་དང་། ལྷན་སྟོན་པ་སྟེ་རྩོད་ལྷན་པ་དང་། མགོ་བོ་ཕྱི་བ། མིག་འགྲིབ་པ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་བཅས་སོ། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། །ཤ་ཁུ་དང་ཆང་བཟང་པོ་བཏུང་སྟེ། བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་ཞིང་གཉིད་ལོག་ན་པམ་ནོ། །

༨ ལུད་པ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། ལུད་པ་འཕེལ་བ་དང་། དབུགས་མི་བདེ་བ། ཤ་སྐྱམ་པའི་ནད་དང་། རྩྭགས་བྱ་དང་། རྩོད་ནད། ཡི་ག་འཆུ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྣམས་འབྱུང་། དེའི་གཉེན་པོ་ནི། བཅའ་སྒྲ་དང་ཕི་ཕི་ལིང་ལ་སྟགས་པ་བྱ་རམ་དང་རྩྭར་ནས་བཏང་བ་ལ་སྟགས་པ་ལུད་པ་བསལ་བའི་ཆོ་ག་ལ་འབད་པར་བྱ།

༩ མཆིལ་མ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། རྩྭག་བསྐྱེལ་བའི་མིག་ལས་མཆིལ་འབྱུང་བ་དེ་བཀག་ན་རྩོད་ནད་དང་། མགོ་ནད། རྩ་རྩུ་འཛྲག་པ། མགོ་བོ་འཁོར་བ། ཡི་ག་འཆུ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་། དེའི་གཉེན་པོ་ནི། ཆང་ཅུང་ཟད་བཏུང་བ་དང་། གཉིད་ལོག་པ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་ཀྱིས་གཏམ་སྟན་བཤད་པ་བཅས་ཀྱིས་པམ་ནོ།

༡༠ བྱེན་བཀག་པའི་ཉེས་པ། རྟག་པ་སྐྱེ་པོར་ཆགས་པ་དང་། བྱེན་དང་
བཤང་བ་འགག་པ། སྐྱེན་རྟོག་ཆགས་པ། སོ་བ་སྦྱོས་ཤིང་གཟེར་བ། མིག་རྩལ་
བ་སྟེ་མཐོང་ཤུགས་ཐན་ཞན་པ། མེ་དྲོད་རྒྱུད་བ། སྦྱིང་ནད་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོན་
ནམས་འབྱུང་ངོ་། །

༡༡ བཤང་བ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། བཤང་བ་བཀག་པས་སྟོ་བའི་ནད་གི་
སྦྱིགས་མ་གྱིན་རྩ་ལོག་སྟེ་ཁ་རུ་མི་གཙང་བ་དངོས་སུ་འབྱུང་བ་དང་། ལྷན་པའི་
ནད་དང་། ཀླང་ལག་གི་རྩ་འགྱུར་བ་དང་། ཆམ་པ་ཕོག་པ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོན་
འབྱུང་བ་མ་ཟད། ཞོང་རྩ་འབྱེན་བཀག་པའི་སྦྱོན་བཤང་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནད་རིག་
དེ་ནམས་འབྱུང་ངོ་། །

༡༢ གཅིན་བཀག་པའི་ཉེས་པ། དེའུའི་ནད་དང་། རྩ་སོ་སྟེ་སྦྱང་པའི་ཁའི་
ནད་དང་། སོ་མཆོན་གྱི་ནད་དང་། དཀྱ་ནད་སྟེ་སོ་མཆོན་ནད་གི་ནད་དང་།
གཞན་ཡང་གོང་རྩ་བྱེན་སྦྱོན་བཤང་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནད་ནམས་འབྱུང་ངོ་།

དེ་ལྟར་བྱེན་བཀག་པ་དང་། བཤང་བ་བཀག་པ། གཅིན་བཀག་པ་བཅས་
གསུམ་པོའི་སྦྱོན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་འདི་དག་གི་གཉེན་པོ་ནི། ནད་དེ་དག་སེལ་
བའི་སྦྱོན་རིང་བྱ་མས་བཏང་སྟེ། འཇམ་ཅིའི་རིགས་ནམས་མས་ཀྱི་འོག་སྐྱོ་ནས་
ཡར་བཏང་པ་དང་། ལྷས་བཅིང་བ་སྟེ་རྩ་ཆོན་ལ་ཁྱགས་པ་ཡང་ན་བདུད་ཅི་ལྟ་
ལུམས་བྱ། བསྐྱུག་དང་དྲོད་རྩག་དང་། སྐྱེན་མར་བསྟེན་པ་སོགས་བྱས་ན་ཕན།

༡༣ བྱ་བ་བཀག་པའི་ཉེས་པ། བྱ་བ་འཇོག་པ་དང་། སོ་མཆོན་ན་བ།
གཅིན་འགག་པ། དེའུ་འཕེལ་བ། མ་ནིང་འགྱུར་བ་སྟེ་སོ་མཆོན་ཉམས་པ་བཅས་
ཀྱི་སྦྱོན་འབྱུང་ངོ་། །དེའི་གཉེན་པོ་ནི། ཞོང་རྩ་བཤང་པའི་མས་བཏང་དང་།
ལྷས་བཅིང་བ་བཅས་བྱ་ཞིང་བུད་མེད་དང་ཉལ་པོ་བྱ། ཉིལ་མར་ལ་སོགས་པའི་
འབྲུ་མར་གྱི་རིགས་དང་། འོ་མ་དང་། བྱིམ་བྱའི་ཤ་དང་། ཆང་བཟང་པོ་བཟང་
པོ་བཅས་བསྟེན་ན་ཕན་ནོ། །

གཉིས། སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ་མདོར་བསྟུས་ནས་བསྟན་པ།

བཀྲེས་སྐྱེ་ལ་སོགས་པ་གོང་གསལ་ལྷས་ཀྱི་ནམ་འགྱུར་དེ་དག་འབྱུང་བའི་ཆོ་
ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ། ཡང་ན་མི་འབྱུང་བཞིན་རྩ་ནན་གྱིས་བཅོར་བ་ན་གོང་
རྩ་བཤང་པའི་ནད་འདི་དག་མ་ཟད། འབྱུང་འགྱུར་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་སྦྱིང་

སར་བྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད་ལ། སྦྱོད་ལམ་དེའི་རྗེས་སྐྱོད་ཀྱི་མ་ཐག་རྒྱ་རྒྱུང་འབྲུགས་
 ཏེ་འབྲུང་བའི་ཁམས་མ་སྟོམས་སར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པས། དེའི་ཕྱིར་ན་རྒྱུང་ཞི་བར་
 བྱེད་པའི་ཟས་དང་། སྦྱོར་དང་། སྟོམ་ལ་སྐྱོད་པ་བསྟེན་དགོས། ཁད་གང་
 ཞིག་སྦྱང་བར་གནས་པ་དང་། ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྦྱོར་བས་བཞུས་ཏེ་རེ་ཞིག་ནད་མེད་
 སར་གྱུར་གྱང་། བུ་ཞིག་ན་ནད་ཀྱི་རོ་མ་སྦྱར་ལྡང་བར་སྤྱོད་པས་སྐྱོད་མ་ཉིད་
 བས་བཤལ་སྦྱག་ལ་སྐྱོད་པའི་དབྱེད་ཀྱིས་ལེགས་པར་སྦྱངས་ནས་སྦྱར་མི་འབྲུང་
 བ་བྱ་དགོས། དེས་ན་དགུན་རྒྱས་བསགས་པའི་བད་ཀན་གྱང་བའི་ནད་ཉིད་
 དབྱིད་རྒྱས་ལྡང་བར་དེའི་སྐབས་སུ་སྦྱག་གི་སྟོན་ནས་ལེགས་པར་སྦྱོང་དགོས། སོ་
 ཀ་བསགས་པའི་རྒྱུང་ནད་དབྱར་རྒྱས་སུ་ལྡང་བར། དེའི་སྐབས་སུ་འཇམ་ཅི་ལ་
 སྐྱོད་པས་སྦྱོང་དགོས། དབྱར་ཁ་བསགས་པའི་མཁུའི་པ་སྟོན་རྒྱས་སུ་ལྡང་བར་
 དེའི་རྒྱས་སུ་བཤལ་གྱིས་སྦྱོང་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནས་ལེགས་པར་སྦྱོང་ན་ནད་
 རོ་རྩ་བ་ནས་སྐྱོད་ཏེ། བད་མེད་སར་འབྱུར་བས་ན་ལོ་རེ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱས་དང་
 བསྟེན་ནས་ལེགས་པར་སྦྱང་ན་ཆེ་རིང་ཞིང་བད་མེད་པའི་རྒྱར་འབྱུར་རོ། །རྒྱས་
 རྒྱག་རྒྱ་རང་གི་ལུས་ལ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་ལུས་དང་བསྟེན་
 བས་བརྒྱག་དབྱེད་ཉམས་ཞིབ་ལེགས་པོར་བྱ་ནས་བསྟེན་པ་དང་། གལ་སྤྱིད་རང་
 གིས་མ་ཤེས་ན་སྦྱོན་པ་མཁས་པ་རྣམས་འདྲི་ནས་སྤང་སྤང་ཚུལ་བཞིན་རྒྱ་བསྟེན་
 བ་ནད་མི་འབྲུང་། དེ་བས་ན་ནད་ཀྱན་སྟོན་བྱར་རྒྱ་མི་སྦྱེ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།
 གལ་ཏེ་སྦྱེས་པ་རྣམས་གྱང་། ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་རྒྱ་གནས་སྐབས་སུ་སྦྱོད་
 པའི་ཆོ་ག་འདི་ཉིད་བསྟུགས་སོ། །

ལེའུ་བཙུ་ལ།

སྒྱིར་བཏང་བཙུ་ལ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

ལ་བཙན་དང་མོ། སྒྱིར་བཏང་གི་བཙུ་ལ་ཐབས་བརྟན་པ།

གཅིག །ནད་སྒྱིའི་གསོ་ཚུལ།

དང་པོ་གསོ་ཚུལ་བཤད་པར། བྱད་གསོ་བའི་ཐབས་ལག་ལེན་སྒྲུལ་བརྒྱ་དུག་
ཚུལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡིད་ཀྱང་། མདོར་བསྟུས་པའི་སྒྲིན་གསོ་བའི་ཚུལ་
གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ན་ཟུན་པའི་གནས་སྒྲུ་མདའ་འཕེན་པ་དང་འདྲ་བར། གསོ་
བྱེད་ཀྱི་གཞིན་པོ་གང་བཏང་ཡང་ཕན་གོད་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །

༡ རི་ལྟར་གསོ་བ། འོ་ན་རི་ལྟར་གསོ་བར་བྱ་ཞེ་ན། རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་
གསུམ་པོ་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་དང་བཙས་པ་རི་སྒྲིལ་པའི་ནད་རིགས་དེ་དག་རང་རང་
གི་གནས་སྒྲུ་གསོག་པའི་དུས་སྒྲུ་བསལ་བར་བྱ། དེའང་རྒྱང་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན།
སོས་ཀ་གསོག་པའི་དུས་སྒྲུ། ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་ཤིང་།
གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་པར་དབྱར་གྱི་དུས་སྒྲུ་ལངས་ཤིང་སྟོབས་རྒྱས་ན། བྱད་
གཞན་རྣམས་ཀྱང་འབྲུག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན། རིག་པའི་འབྲུལ་གྱི་སྒྲིན་གསོ་
མཁྱིམ་པ་དང་བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞན་ལ། གཞོད་པ་མེད་པའི་སྒྱིར་
བས་གསོ་བར་བྱའོ། །འབྲུག་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དེའི་སྒྲིལ་དུ་བྱད་གཞན་གསར་དུ་
སྒྲིམ་ན་ནད་སྒྱིའི་གཞིས་པོ་སྟོབས་གང་ཆེ་བ་དེལ་ཐོག་མར་བཙས་དགོས།

༢ གང་གིས་གསོ་བ། འོ་ན་གཞིན་པོ་གང་གིས་གསོ་དགོས་ཞེ་ན། རྒྱན་གཞུང་
རྣམས་སྒྲུ་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་བྱད་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཞིན་པོའི་སྒྲིན་ལ་ཞི་བྱེད་
དང་སྒྱིང་བྱེད་གཞིས་སྒྲུ་ཡོད་པ་ལས། ཉེས་པ་གསུམ་པོ་གསོག་པའི་དུས་སྒྲུ་རང་
རང་གི་གཞིན་པོ་སྒྱིར་བའི་ཐང་བྱེད་ལ་སོགས་པའི། ཞི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་རྣམས་བརྟེན་
ཞིང་། ལངས་ཟིན་ནས་བཤལ་སྒྲུག་ལ་སོགས་པའི་སྒྱིང་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་བཙས་
ན་ལེགས་སོ། །ཞི་བའི་དུས་ལ་སྟོབས་པའི་ཆེ་བས་དང་སྒྱིད་ལམ་གཟབ་ཅིང་བྱད་
གཞན་མི་འབྲུག་པའི་སྒྱིར་བ་འཇམ་པོས་གསོ་དགོས། འདི་ནི་བཤད་རྒྱུ་དེ་ལེའུ་

བཅུ་པར་བཞུགས་པ་ལྟར། ཉེས་པ་གསུམ་པོའི་གསོག་ལྡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྩལ་ངེས་
 པ་ཅན་ལ་བསྟོས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་འཕྲལ་གྱི་སྒྲིན་འགའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་
 བྱས་རང་རང་གི་རྩལ་མ་ཡིན་པར། གསོག་ལྡང་བྱེད་པའི་ནད་དག་བྱུང་ན་ལེ་ལོ་
 མི་བྱ་སྟེ། གལ་ཏེ་རྩལ་ལས་འདས་ན་འཕྲལ་དུ་སྟོག་འཕྲོག་པ་འཕམ་ལྟར་འདུས་
 སྟོབས་ཆེ་བར་གྱུར་ནས་གསོ་དཀའ་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་ན། འཕྲལ་དུ་ནད་སེལ་
 བའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་བྱ་དགོས།

སྤྲུལ་གཏོང་བའི་ཚུལ་ལའང་《བཤད་རྒྱུད་》ལས། སྤྲུལ་ཡང་ཉིན་ཞག་ཟས་
 རྩལ་རིགས་པ་ཡིས། །ནད་དང་སྤྱར་ཏེ་བཏང་ཚུལ་བཅུ་ཅུ་བཤད། ཅེས་སོགས་
 གསུངས་པ་ལྟར། གཉེན་པོ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་དེ་ཡང་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་དུ་
 ནད་ལྡང་བའི་ཚུལ་དང་། ཁ་ཟས་ཟ་བའི་ཚུལ་ལ་བསྟོས་པའི་རིགས་པ་ཡིས་གང་
 ལ་གང་འཆོམ་པའི་ནད་དང་། སྤྱར་ཏེ་བཏང་བའི་ཚུལ་ལ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་བཤད་
 ཡོད་པ་སྟེ།

(1) ཟས་མ་ཟོས་དང་ཞེས་པ། ཞོགས་ར་མ་འཐུང་སྟོན་དུ་ཞོགས་པ་ལྟོ་སྟོང་
 གི་རྩལ་སྤྲུལ་གཏོང་བ་དེ་ནི། བད་ཀན་དང་འདུས་པའི་ནད་རིགས་རྣམས་ལ་
 ལྷགས།

(2) ཟས་སྟོན་ཞེས་པ། ཟས་ཟ་བའི་སྟོན་ལ་སྤྲུལ་བཏང་རྗེས་སོགས་དེ་མ་ཐག་
 དུ་ཟས་ཟ་བ། དེ་ནི་རྒྱུད་ཐུར་སེལ་ལོག་པའི་ནད་ལ་སོགས་པ་ལ་ཕན།

(3) དཔུས་དང་ཞེས་པ། ཟས་ཀྱི་བྱེད་ཅམ་ཟོས་ནས་སྤྲུལ་གཏོང་ལ་དེ་རྗེས་
 ཟས་ཀྱི་ལྟག་མ་དེ་ཟ་བར། ཟས་ཀྱི་དཔུས་སྤྲུལ་གཏོང་བ་ཞེས་ཟེར། དེ་ནི་
 རྒྱུད་མི་མཉམ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལ་མཆོག།

(4) མཐར་ཞེས་པ། ཟས་ཟོས་པའི་རྗེས་མཐར་དེ་མ་ཐག་དུ་སྤྲུལ་གཏོང་བ་དེ་
 བྱི་བྱལ་བྱེད་ལས་གྱུར་པའི་ནད་ལ་མཆོག།

(5) ཟས་ཁམ་ཞེས་པ། ཟས་ཁམ་རེའི་བར་དུ་སྤྲུལ་ཁམ་རེ་གཏོང་ཞིང་ཟས་
 སྤྲུལ་སྟེལ་ར་གཏོང་བའོ། །དེ་ནི་རྒྱུད་སྟོག་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ལ་མཆོག།

(6) ཟས་མཆོམས་ཞེས་པ། ཟས་ཀྱི་བར་མཆོམས་ཟས་དང་ཅུང་ཟད་འགྱུངས་
 པའི་སྤྲུལ་སྤྱི་བྱེད་ཟས་ལྟ་སྤྲུལ་ལྟ་ཞེས་པའི་ཚུལ་དུ་སྤྲུལ་གཏོང་བ། དེ་ནི་བྱིན་རྒྱུའི་
 རྒྱུད་ནད་ལ་སོགས་པ་ནད་པལ་མོ་ཆེ་ལ་བཟང་།

(7) ཏུས་མེད་ཅེ་གྱུར་ཞེས་པ། ཏུས་ངེས་མེད་ཏུ་སྒྲུན་སྒྲུན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡང་ཡང་གཏོང་བ། དབུགས་མི་བདེ་བ་དང་ལུད་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལ་མཆོག་

(8) ཟས་དང་སྒྲུན་ཅིག་ཏུ་གཡོས་སུ་བྱ་ནས་གཏོང་བ། ཡི་ག་འཆུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་འགའ་ལ་བཟང་།

(9) ཟས་མནན་ཞེས་པ། སྒྲུན་སྒྲུན་གཅིག་བཏང་ནས་ཟས་ཟ་ཞིང་ཟས་ཟོས་ཆར་མ་ཐག་ནས་སྒྲུན་སྒྲུན་གཅིག་བཏང་སྟེ་སྒྲུན་གྱི་དབུས་སུ་ཁ་ཟས་མནན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གཏོང་བ། སྒྱིག་སུ་ལ་སོགས་པའི་ནད་འགའ་ཞིག་ལ་མཆོག་

(10) མཆོན་མོ་གཏོང་བ་ཞེས་པ། དགང་མོ་ཉལ་ཁའི་ཏུས་སུ་སྒྲུན་གཏོང་བ། བམ་ཆོང་དེ་བྱང་མགོ་ཡན་ཆད་གྱི་ནད་ལ་བཏང་ཐབས་འདི་བཟང་ངོ་།།

《བཤད་རྒྱུད་》ལས། བད་དང་མི་སྒྱུར་ཀྱན་ལ་ཁྱུ་ཏུས་གཏོང་། རྫོངས་པའི་ལྷགས་ཏེ་ནད་ཐོག་འབབ་པ་དགལ། ཏུས་ལས་མ་འདས་རྟེན་ངོས་འཛིན་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྒྲུན་པ་པལ་མོ་ཆེས་ནད་གྱི་གནས་དང་མཆོན་ཉིད་ལྟར་ཏུས་སོགས་དང་མི་སྒྱུར་བར་ཀྱན་ལ་ཁ་ཟས་དང་། སྒྲུན་ཁྱུ་ཏུས་ཁོ་ནར་གཏོང་བ་ནི་རྫོངས་པ་གཞུང་ལྷགས་མི་ཤེས་པ་རྣམས་གྱི་ལྷགས་ཡིན་ཏེ། དེ་འདྲ་བ་ནི་གཉེན་པོའི་སྒྲུན་དེ་ཉིད་ནད་ཐོག་ཏུ་འབབ་ནས་ཕན་དགའ་བ་རེད། སྒྲུན་གཏོང་ཚུལ་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་ནད་གྱི་ཁམས་དང་སྒྱུར་ནས་རང་རང་གི་ཏུས་ལས་མ་འདས་བ་བཏང་ན། གང་ལ་དམིགས་པའི་ནད་དེའི་ཐོག་ཏུ་གཉེན་པོ་བབས་ཏེ་སྒྱུར་ཏུ་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་བ་ནི། དཔེར་ན། རྟེན་ངོས་འཛིན་པ་དང་འདྲའི་ཞེས་པ་ནི་འབེན་གྱི་ནག་ཐིག་ལ་མདའ་ཕོག་པ་བཞིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

དེང་ཏུས་སྒྲུན་པ་མང་ཆེ་བའི་སྒྲུན་གཏོང་ཚུལ་ལ། ཞོགས་པ་ཟས་མ་ཟོས་པའི་སྒྲུན་དང་། དགོང་མོ་ཉལ་ཁ། ཉིན་གུང་གང་བདེ་བདེ་འདྲ་པོ་ཞིག་གིས་སྒྲུན་གཏོང་ཞིང་། དེ་ཡང་སྟོ་བ་སྒྲུན་བྱས་བྱས་ན་སྒྲུན་གྱིས་ཕན་གྱི་མ་རེད་ཅེས་ཟེར་ནས། ཟས་སྒྲུན་གཉིས་ཀྱི་བར་རུང་བྱད་འགྲངས་དགོས་པར་བཤད་ཅིང་ཡོད་པ་འདི་ནི། མ་དག་རྒྱུན་འབྱམས་སུ་སོང་བའི་ལྷགས་སྟོལ་ཞིག་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལྟར་ན། སྒྱི་གང་ཟག་གི་ལུས་ལ་འབྱུང་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་པ་གསུམ་པོ་སོ་སོའི་རྣམས་འཕྲོ་དང་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ཏུས་ཆོད་བརྒྱ་གཉིས་ཏེ་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་

བཞིའི་རིང་ལ། རུས་ཚོད་རེ་རེ་བཞིན་ཉེས་པའི་རྣམས་གང་མཐོ་བ་བརྟགས་ནས་
 དེའི་གཉེན་པོ་གཏོང་ཚུལ་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྱི་བད་ཀན་གྱི་རྣམས་ལུས་ལ་མང་
 བའི་རུས་སུ་བད་ཀན་གྱི་སྤྲོད་གཏོང་བ་དང་། ཉེན་གུང་མཁྱིམ་པའི་རྣམས་མཐོ་
 བའི་རུས་སུ་མཁྱིམ་སྤྲོད་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། རུས་གང་ཞིག་ལ་ནད་གང་གི་རྣམས་
 མང་བར་འཕེལ་ན་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས། སོ་སོའི་གཞིན་པོ་སྤྲོད་དེ་ཉིད་གཏོང་
 དགོས་པ་དང་། བད་ཀྱི་རིགས་དང་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་
 གོང་གསལ་ལྟར་བསྟན་དང་། སྤྲོད་གཉེས་འབྲེལ་ནས་གཏོང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་།
 དེ་བཞིན་དུ། ཟླ་བ་ཡར་མར་ངོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོད་གཏོང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་།
 རུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྲོད་གཏོང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
 ཞིབ་སྒྲུབ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྟོན་བྱེད་མཁས་དབང་ཆམས་ཀྱིས་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་
 བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཟུར་མཁའ་བ་དང་དེུ་དམར་བ་ལ་སོགས་པ་
 ཆམས་སོ། །

༡ སོས་པའི་ཚད་ནི། བད་གང་ཞིག །གསོ་དབྱུང་འབད་པས་སྐྱར་ཡང་
 མཆིལ་སྐབས་མང་ཞིང་། ལུས་ལྷི་བ་དང་། དང་ག་མི་བདེ་བ། ཁ་བས་མི་འཇུ་
 བ། བཤད་གཅིན་གྱི་རྒྱན་སྐམ་པའམ་ཡང་ན་རྒྱང་གིས་ཁོང་པ་འདྲུལ་ཏེ་བཤད་
 གཅིན་རུས་མིན་དུ་འབྱུང་བ། ཤེས་སྟོབས་རྒྱུང་བ། སྐད་མདངས་དམའ་བ་
 ཆམས་ནི་ནད་ཀྱི་ཆེ་མ་གཞིལ་བ་སྟེ་འདུས་པའི་ནད་ཁོང་དུ་མ་འདུས་པའི་རྟགས་
 ཡིན། བད་གང་ཞིག་ཞི་བའམ་ཁོང་དུ་འདུས་པའི་རྟགས་སུ་གོང་གི་རྟགས་དེ་
 ཆམས་ལས་སྟོག་པ་འབྱུང་ངོ་། །དེས་ན་ནད་མ་ཞིའི་བར་དུ་འབད་པས་བཅོས་
 དགོས་ཤིང་། བམ་ཞིག་ནད་ཞི་བའི་ཆོ་སྤྲོད་ལྷག་པར་གཏོང་མི་རུང་སྟེ་དེས་ནད་
 གཞན་སྐྱེད་པའི་སྤྱིར་སོ། །

གཉིས། བྱེ་བྲག་དུ་གསོ་བའི་ཚུལ།

༡ མ་ཁུ་བ་དང་བཅས་པའི་གསོ་ཚུལ། དང་པོ་མ་ཁུ་བ་དང་བཅས་པ་ཞེས་
 བྱ་བའི་དོན་ནི་སོ་བའི་མེ་དྲོད་རྒྱུང་བས་བས་སྐྱོམ་དང་དྲུངས་མ་མ་ཁུ་བ་དེ་ཉིད།
 རྒྱང་སོགས་གནོད་བྱ་ཆམས་དང་འདྲེས་ནས། ལུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱས་སྤྱོད་མོ་ཡན་ཆད་ལ་
 ཁྱབ་ཅིང་ཞིན་པ་དེ་ཆམས། བད་མ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པར་བྱེད་པའི་སྤྲོད་ཐང་ལ་
 སོགས་པ་དང་། བས་སྐྱོམ་མ་ཁུ་བ་ཆམས་འཇུ་བར་བྱེད་པར་མེ་དྲོད་སྐྱེད་པའི་

སྒྲིན་མེ་འབྲུ་དྲངས་གནས་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིན་བཏང་ནས། བད་སྒྲིན་ཞིང་ཁོང་
 ཏུ་བཟུ་བ་དང་། ཟས་སྒྲིན་ནམས་དྲངས་སྒྲིགས་འབྱེད་ཐུབ་པའི་རྟགས་ངེས་པར་
 ཐོན་པ་བྱ་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོན་པ་དང་སྒྲིང་འོག་གང་དང་ཉེ་བའི་ལམ་ནས་བཤལ་
 རྒྱག་སོགས་གང་དགོས་ནད་གཞི་དང་བཟུན་ནས་སྒྲུང་བར་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་
 སྒྲུང་བའི་ཆོ་ག་མ་བྱས་ཀྱང་། སྒྲིང་འོག་གི་ལམ་ནས་རང་བྱུང་ཏུ་ཕྱིན་ཏུ་རྒྱག་པ་
 དང་ཐུར་ཏུ་བཤལ་བ་སོགས་བྱུང་ན། སྒྲིན་གཏོང་ནས་དགག་པར་མི་བྱ་སྟེ།
 དཔེར་ན་ཆོད་པས་འབྲུ་བ་སོགས་པ་དེ་ཉིད། མ་སྒྲིན་པ་བཀག་ན་སྒྲར་ཡང་ཉེས་
 པ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ན། རེ་ཞིག་བཏང་སྒྲིམས་སུ་བཞག་ནས་
 སྒྲིན་ནས་བཅད་པ་བྱ། དེས་ན་སྒྲིན་བཏང་ནས་སྒྲིན་པའི་རྟགས་མ་ཐོན་གྱི་བར་
 ཏུ་སྒྲུང་བར་བྱ་བའི་ཆོ་ག་མི་བྱ་སྟེ། གང་ཞེ་ན། བད་དེ་ཉིད་ལྷས་བྱངས་ནམས་
 ལ་ཞེན་ནས་གནས་པའི་ཕྱིར་ན། བད་མི་ཐོན་པའི་ཁར་ལྷས་བྱངས་འཛོམས་པར་
 བྱེད་དེ། དཔེར་ན་མ་ལངས་པའི་ཆང་ལ་ཆུ་སྒྲགས་ཏེ་བསིངས་ན་ཆང་མི་འབྱུང་
 བ་མ་ཟད། འབྲུ་ཆན་ཉིད་ཉམས་པར་བྱེད་པ་རིམ་བཞིན་ཏུ་འགྱུར་རོ། །

༡ བད་རྒྱུང་པ་རང་རྒྱུང་ཅན་གྱི་གསོ་ཚུལ། མ་ཞུ་བ་མེད་པའི་རང་རྒྱུང་ཅན་
 གྱི་བད་རྒྱུང་པ་དེ་དག །བད་ཀྱན་སྒྲིང་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཟས་སྒྲོད་མི་མཐུན་པ་
 བཞེན་པས། བད་གྱི་རྒྱར་ཐུར་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་རྒྱང་འཇུག་ཅིང་། དེ་ནས་
 རིམ་བཞིན་བད་གཞན་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་རེད། བད་དེ་དག་ལྡང་བར་བྱེད་
 པའི་རྒྱུན་ཟས་དང་སྒྲོད་ལམ་དང་ཏུས་ནམས་མ་འཛོམས་ན། རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱང་
 ལྡང་བའི་རྒྱས་ཤུགས་མཐའ་ཕྱིན་པ་ཞིག་མེད་པའི་ཕྱིར་ན་རང་རང་གི་གནས་སུ་
 གསོག་ཅིང་ཡུན་རིང་ཏུ་སྡོད་པ་ལས། བད་དངོས་སུ་ལངས་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པ་མ་
 རེད། བཤད་རྒྱུང་ལས། དཔེར་ན་འབྲུག་པ་བྱེད་པའི་ཤི་ཕོ་བཞིན། །བཙོར་ཡང་
 མི་སྡོག་བར་ཏུ་མི་ལྡང་ཞིང་། རྒྱུན་འབྲུད་རྒྱས་པ་རྟེན་དེ་གནས་ལས་ལྡང་། །
 ཞེས་པའི་དོན་ནི། འབྲུག་པ་བྱེད་པའི་ཤི་ཕོ་སྟེ་འབྲུག་པ་ཕམ་ནས་རྒྱས་པ་ཉམས་
 ཐག་ཆོད་པའི་ཕྱོགས་གང་དེ། རིམ་ལྡར་ཐུབ་ཆོད་དང་བརྟན་བཙོས་ཀྱིས་བཙོར་
 ཡང་ལྡར་ཉམས་པའི་རྒྱས་སྒྲོབས་དེ་ཉིད་ཡང་ཏུ་རྒྱས་པ་སྟེ་བརྒྱར་ཏུ་མ་སྡོག་བར་
 ཏུ་རང་མལ་ལས་ལྡང་མི་རྒྱས་ཞིང་། བམ་ཞིག་རྒྱུན་དཔྱད་རོགས་བཟང་པོ་དང་
 འབྲུད་པའམ། རང་ཉིད་སྒྲོབས་འབྱོར་རྒྱས་པ་སྒྲར་རྟེན་པའི་རྒྱས་དེར་རང་གི་

གནས་ལས་ལྷང་སྟེ་དག་ལན་སྟོག་པ་བཞིན་དུ། འདི་ཡང་རྒྱུ་པའི་ནད་རྒྱུ་ལས་
རང་གནས་སུ་གསོག་པ་དེ་དག་ཡུལ་དུས་ཟས་སྟོང་སྟོགས་ཀྱི་སྟེན་དང་མ་འཕྲུང་
ཀྱི་བར་དུ། རང་གནས་ལས་ལྷང་སྟེ་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་དངོས་སྟེང་མི་ལུས་པ་བཞིན་
ནོ། །འོན་ཀྱང་ཟུར་མཁར་བས་མེས་པའི་ཞལ་ལྷང་དུ། དཔེར་འདི་སྟོན་སྟེན་དང་
བཅས་པས་དགོས་པ་མེད་ཅེས་གསུངས།

དེ་ལྟར་རང་གནས་སུ་གསོག་པའི་ནད་དེ་དག་ལ་ཐོག་མར་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་
རིམ་བཞིན་ནད་གཞན་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ཅིང་བྱེད་བར་བྱེད་པའི་སྟེན་ན་རྒྱུ་འདིག་
ཅིང་མཁྲིས་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི། ཁ་ཟས་ཀྱིས་ནད་གང་
ཡིན་པ་དེ་ཉིད་སྟོན་པར་བྱས་ནས། ནད་འཁོར་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཆར་
གཙོད་ཅིང་ཁོང་དུ་བསྟུང་གོས་ཏེ། དཔེར་ན་ཆར་འབབས་པའི་སྟེན་དུ་རྒྱུ་
གཙོད་དགོས་པ་དང་འདྲའོ། །ནད་དེ་ཁོང་དུ་འདྲུས་པ་དང་དེ་ནས་སྟོང་སྟེང་
གང་དང་ཉེ་བའི་ལམ་ནས་བཤལ་ལམ་སྟུག་གིས་སྟེང་དགོས་ལ། ཁོང་དུ་མ་
འདྲུས་པ་ལུས་ཀྱི་སྟེན་དང་ཡན་ལག་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་སུ་གནས་ན། ཅ་སྟོ་སྟེན་ལྷན་ལྷན་དང་
སྟེན་དུ་སྟེན་དབྱེད་བ་དང་ནད་ནས་ཅ་སྟོང་གི་ཆོ་གས་སྟོང་བར་བྱ་དགོས།

༡ འདྲེས་པ་གཞན་དབང་ཅན་ཀྱི་གསོ་ཚུལ། གཞན་དབང་ཅན་ཀྱི་ནད་ཅེས་
པ་ནི་ནད་སྟེ་མའི་ཐོག་གསར་པ་གཞན་ཞིག་སྟེང་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་སྟེ་
གཉན་ཀྱི་ནད་ཟེར། དེ་ཡང་མཁྲིས་པ་ལྟ་བུའི་སྟེང་དུ་སྟེ་གཉན་རྒྱུ་གི་ནད་
བབས་པའི་ཆོ། རྒྱུ་གིས་མཁྲིས་ཡུལ་འཕྲོག་ནས་མཁྲིས་པ་རང་གི་གནས་ལས་
ལངས་ཏེ་གནས་གཞན་རྒྱུ་གི་སར་སྟེན། དེར་སྟེན་པ་ན་རང་གནས་སྟེ་མ་ལ་
ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལ་གཙོད་ཅིང་འཕྲུག་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་མཁྲིས་
པའི་སྟེང་དུ་བབས་པའི་རྒྱུ་དེ་སྟོབས་རྒྱུ་ན། རང་གནས་སྟེ་མ་ན་ཡོད་པའི་
མཁྲིས་པ་དེ་ཉིད་གསོས་པས་རྒྱུ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་ཞི་སྟེ། འཐབ་གྲོགས་མེད་པར་
མཁྲིས་ཡུལ་ན་རྒྱུ་མི་གནས་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན། གལ་ཏེ་སྟེ་མ་རྒྱུ་དེ་སྟོབས་ཆེ་
ན་སྟེ་གཉན་ཀྱི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་བཙོས་པས་རྒྱུ་གི་རང་གནས་ན་གནས་པའི་མཁྲིས་
པ་དེ་བཙོས་མི་དགོས་པར་ཤུགས་ཀྱིས་འཆོ་སྟེ། ཡུལ་འཕྲོག་མཁར་ཀྱི་དག་བོ་ཞི་
ན་རང་ཉིད་ཡུལ་དུ་ལོག་པས་བདེ་བ་ལྟ་བུའོ། །དཔེར་ན་རྒྱུ་མོ་བསྟེན་པའི་རྒྱུ་
བོ་བཞིན། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྒྱུ་མ་བཞིན་པའི་ཡུལ་རྒྱུ་བོ་སྟོབས་ཆེ་བ་དེ་

བཙུ་མ་ན་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱན་མ་དེ་བཙུ་མ་མི་དགོས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འཛོམས་
པ་ལྟ་བུའོ། །

གསུམ། བྱུང་པར་གྱི་གསོ་རྒྱུ།

༡ མ་རྟོགས་དོགས་བཅས་གདེངས་མ་ཐོབ་པའི་ནད། བྱི་ལ་འཇབ་པ་ལྟ་
བུའི་སད་མདས་བཙུ་མ། ཞེས་པའི་དོན་ནི། དང་པོ་ནད་གསོ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཚ་
ཚུན་ལུགས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལེགས་པར་བརྟགས་ཞིང་དབྱེད་དེ་ནད་གང་ཡིན་
པ་གསལ་པོར་ཤེས་པ་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་གསལ་པོར་མ་རྟོགས་པའི་ནད་
འདིའམ་དེ་ཞེས་པའི་ཐེ་ཚོམ་བྱུང་ན། དེ་ཡང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ནད་
གང་དེའི་གཉེན་པོའི་སད་མདའ་བཏང་ནས་ནད་དོས་ཟེན་པའི་རྩིས་སུ་ནད་གསོ་
བའི་ཚ་ག་དངོས་ལ་འཇུག་དགོས། དེ་ཡང་སད་མདའ་རི་ལྟར་གཏོང་ཞེ་ན།
རྒྱང་གི་ནད་ཡིན་མིན་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་པའི་ཚོ། དེ་ལ་སད་མདའ་སྟེ་ལོང་གི་
ཐང་ཁུང་ཙམ་ཞིག་བཏང་བས། རྒྱང་ནད་ཡིན་ན་པན་ཞིང་མིན་ན་སྒྲུག་དུ་
འགོ། །དེ་བཞིན་དུ་མཁྱིས་ནད་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་པ་ལ་ཉིག་ཏའི་ཐང་གི་སད་
མདའ་བཏང་བས་ཡིན་མིན་དབྱེ་འབྱེད་པ་དང་། བད་ཀན་གྱི་ནད་ཐེ་ཚོམ་དང་
བཅས་པ་ལ་རྒྱུ་ཚུ་སྒྲུམ་ཐང་གི་སད་མདའ་བཏང་བ་དང་། སོ་ལོང་གཉེན་སྲིན་
དུ་དོགས་པ་ལ་བྱ་བྱུང་ལྟ་པའི་སད་མདའ་བཏང་བ་དང་། བྱག་འབྲུག་རྒྱང་
གཟེར་གྱི་ནད་ཡིན་མིན་དོགས་པ་ལ། མ་རུ་བཞི་ཐང་གི་སད་མདའ་བཏང་བ་
དང་། སྒྱར་དུག་ཡིན་མིན་དོགས་པ་ལ་སྒྱུད་སྒྲུན་གྱི་ཐང་གི་སད་མདའ་བཏང་བ་
དང་། རྒྱས་ཚ་གང་འདྲེས་པ་ལྟ་བུ་གང་ཡིན་དབྱེར་མ་འབྱེད་པ་ལ་གོ་མས་པ་སྟེ་
ཟས་སྒྲིབ་སོགས། ཚ་གང་གང་ཞིག་འཕྲོད་མིན་གྱི་སད་མདའ་བཏང་བ་དང་།
བཤལ་ཐེབས་དང་། མི་ཐེབས་བརྟགས་པ་ལ་སྒྲུ་སེལ་འཕྲོག་ཐང་གི་སད་མདའ་
བཏང་བ་དང་། མི་བཙུང་བུང་མིན་བརྟགས་པ་ལ་སྒྲུམ་ལྟར་དོད་དུགས་གྱི་སད་
མདའ་བཏང་བ་དང་། གཏར་ཁ་བུང་མིན་བརྟགས་པ་ལ་དོ་གང་དང་ཚུ་ལྷག་གི་
སད་མདའ་བཏང་བ་དང་། རྒྱག་སྒྲིན་མ་སྒྲིན་བརྟགས་པ་ལ་མི་སྒྱར་མིག་ཅན་
སྒྲངས་པའི་སྒྲིང་དུ་བཏབ་སྟེ་སད་མདའ་བཏང་བ་སྟེ། མི་སྒྱར་མིག་ཅན་ཞེས་པ་
བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་ཉི་ཤུ་པར་ཆ་བྱེད་གྱི་སྐབས་སུ། སོར་བརྒྱད་དབལ་ལྟར་ཆེ་མོར་
སྐར་བྱུང་ཅན། སྐར་ས་པ་རྒྱག་དུ་སྒྲིན་ནམ་མ་སྒྲིན་བརྟགས་ ཅེས་པ་དེ་རེད།

གཞན་ནང་གང་ཞིག །འདི་མིན་ནམ་སྐྱུ་པ་དེའི་གཉེན་པོའི་སྦྱོར་བ་ཚུང་ཏུ་
 ཅམ་སང་མདའ་བཏང་སྟེ། བེ་ཚོམ་ཡོད་པའི་ནད་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་བསྐྱར་
 བྱེད་གང་གི་གཉེན་པོ་ལེན་པ་དེ་ཉིད་བཅས་དགོས།

༡ རོས་ཟིན་ངེས་པ་རྟེན་ཅིང་གདེངས་ཐོབ་ན། །སློ་ལ་དར་འཕྱར་ལྟ་བུར་
 དངོས་སུ་བཅོས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྤྲུལ་པས་ནད་དེའི་རོ་བོ་ལ་སོགས་པ་སྤྲ་
 ཞིབ་གསལ་བར་རྟོགས་ན། བྱེད་དེའི་རོ་བོ་འདི་ཡིན། རྒྱ་རྒྱུན་འདི་དང་འདི་
 འདྲས་སྦྱོང་། ད་ལྟ་གནས་འདི་དང་འདིར་ན། མཐའ་ཁྱགས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་
 ཏུ་འབྱུང་། བཅོས་ཀ་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས། ཏུས་ཚོད་འདི་ཅམ་ཞིག་ན་སོས་
 ཐུབ། ཡང་ན་གསེང་མི་ཐུབ་པ་ཏུས་ཚོད་འདི་འདྲ་ཞིག་ན་འཆི་འགྲོ་ཞེས། ཁ་
 དམར་གསལ་བར་སྤྲ་སྟེ། རི་ཡི་ཆེ་དང་ཁང་པའི་སློ་ལ་སོགས་པར་དར་འཕྱར་བ་
 བཞིན་ཏུ་ཀུན་གྱིས་གསལ་པོར་ཤེས་པར་བྱ།

༢ གཉེན་པོ་ཐོག་ཏུ་མི་འབབ་ནད་ལམ་གཟུང་། །རྟོ་མོད་དཔྱུས་སུ་འཛུང་བ་
 ལྟ་བུར་བཅོས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། བྱེད་དེ་སྤྲུལ་སྤྱད་དབྱེ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་
 བཅོས་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་ནད་གང་ཞིག །དེའི་གཉེན་པོ་སྤྲུལ་བཏང་ཡང་ནད་
 ཐོག་ཏུ་མི་འབབ་པར། ལམ་ལ་གཞུགས་དཀའ་བ་རྒྱུས་ལ་འདི་ལྟར་བྱ་སྟེ།
 དཔེར་ན། མ་སྤྲུལ་པའི་ཆ་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཐོག་མ་ནས་ཆ་བའི་གཉེན་པོ་བསེལ་སྤྲུལ་
 བཏང་ན། བསེལ་སྤྲུལ་དེ་རང་དང་རིགས་མཐུན་པའི་ཆ་བའི་གྲོགས་པོ་བད་རྒྱུད་
 གི་ཐོག་ཏུ་འབབ་ཅིང་འཕེལ་བར་འབྱུང་ལ། གྲོགས་བད་རྒྱུད་འཕེལ་བས་ཆ་བ་
 ཉིད་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་བྱེད་པ། དེའི་ཕྱིར་ཐོག་མར་ཆ་བའི་གྲོགས་པོ་བད་
 རྒྱུད་དེ་ཉིད། མ་རྒྱ་བཞི་ཐང་ལ་སོགས་པའི་ཐང་གིས་དབྱེ་ནས་ད་གཟོད་ཆ་བའི་
 གཉེན་པོས་གསོད་དགོས།

དེ་བཞིན་ཏུ་ཁྱག་ནད་ཀྱི་རིགས་དེ་དག་ནད་ཁྱག་དང་རྒྱུས་ཁྱག་གཉིས་ཆུ་
 དང་འོ་མ་འདྲེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ཉིད། ཞོག་མར་འབྲས་བུ་སྐྱུ་
 ཐང་བཏང་ནས་ནད་ཁྱག་དང་རྒྱུས་ཁྱག་སོ་སོར་དབྱེ་ནས་གཏར་དགོས། དེ་
 ལྟར་བཟང་ངན་སོ་སོར་མ་སྦྱོད་པ་གཏར་ན་རྒྱུས་ཁྱག་ཕྱིར་ཐོན་པས་ནད་དང་
 ལུས་རྒྱུས་ཁྱག་གི་ལ་གནོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེ་དང་མཐུན་པར་བད་ཀན་སྤྲུག་པོ་དང་ཏུག་ཚད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུས་ལུས་ལ་

བྱེར་བ་དེ་ཉིད་རྒྱུད་སྒྲུབ་གྱིས་བསྐྱུས་ཏེ་བསང་དགོས་ལ། མ་འདུས་གོང་དུ་
གཉེན་པོ་གཏོང་ན་སྒྲུར་ལུས་ལ་འགྲམས་ཏེ་གསོ་དཀའ་བར་འགྱུར་རོ། །

དེ་བཞིན་དུ་གཤམ་པའི་ཚད་པ་གང་བས་མགོ་གཏུམས་པ་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་
དྲོད་བཙུས་བྱ་སྟེ་གང་བའི་མགོ་ཕུར་དེ་བཤུ་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ན་ཆ་བའི་
གཉེན་པོ་བསིལ་སྒྲུབ་གཏོང་ཡང་གང་བའི་མགོ་ཕུར་དེས་ལེན་ནས་ཆ་བའི་ཐོག་
དུ་འབབ་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་མ་ཁྱུ་བའི་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་ཐོག་མར་སྒྲིན་བྱེད་གྱི་སྒྲུབ་དང་།
མེ་དྲོད་སྒྱུད་པའི་སྒྲུབ་བཏང་ནས་ཆེ་བཅིལ་བ་སྟེ་མགོ་བཞུ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཁྱུ་
བའི་རྟགས་ཐོན་པ་དང་། གང་ཉིད་ལམ་སྟེ་བཤུལ་སྒྲུག་གང་འཕྲད་རིག་པ་དང་
བསྐྱུན་ནས་སྒྱུར་དགོས།

དེ་དང་མཚུངས་པར་བཤུལ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐབས་སུ་བཤུད་པའི་སྒྲུབ་དེ་ནམས་
གྱིས་ནད་ཀྱང་སྒྲོང་བ་ཡིན་ལ། གཤམ་སྒྲིད་ནད་མ་སྟོངས་པར་བཤུལ་བཏང་ན་
ནད་མི་འདག་པ་དཔེར་ན། འབྲུག་ཐོག་དུ་རྒྱ་འབབས་པ་དང་འབྲུ་བ་དེའི་བྱེར་
ལམ་དུ་འཇུག་ཚུལ་འདི་ཤིན་དུ་གཅེས་སོ། །

༥ སྒྲུར་བཙུ་ནད་ལ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་གསུམ། །བརྟགས་ལ་སྒྱུར་མོས་ཉ་
ལེན་བཞིན་དུ་བཙུས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྒྲུབ་པ་གཞན་གྱིས་སྒྲུར་བཙུས་ཀྱི་བྱུས་
སྒྲོང་པའི་ནད་པ་དེ། བཙུས་དམན་ལྷག་ལོག་པ་གང་གི་སྒྲོན་ཡིན་པ་ལེགས་པར་
བརྟགས་ནས། དམན་པས་ནད་མ་ཞི་བ་ཡིན་ན་གཉེན་པོ་བྱང་བསྐྱེད་དེ་ཟུ་
མཐུད་ནས་བཙུས་དགོས། སྒྲུབ་བཙུས་ལོག་ནས་ནད་གྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་
འདུག་ན་སྒྲུར་བཙུས་ཚུལ་གྱི་སྒྲོར་བ་དེ་དག་བསྐྱུར་ནས་བཙུས་དགོས། སྒྲུར་ནད་
དེའི་གཉེན་པོ་བཏང་དུགས་ཏེ། ལྷག་པས་དེའི་ཁྱེན་གྱིས་ནད་གཞན་ལངས་པ་
ཡིན་ན་ནད་གང་ལངས་པ་དེ་ཉིད་གྱི་གཉེན་པོས་མནན་དགོས་པ་ནི། དཔེར་ན་
རྒྱ་བྱ་སྒྲོ་མོས་ལྷ་གང་འདུག་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས། དེའི་སྟོང་དུ་དམིགས་གྱིས་
མཚུངས་ནས་འདྲིན་པ་ལྟ་བུའོ། །

༦ སྟོབས་ཆེན་ནད་ལ་སྒྲུབ་དབྱུང་བས་སྒྱུད་བཞི། །ལག་གཏོང་མི་ཤ་འཕྲང་
ཕྲད་ལྟ་བུར་བཙུས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། གཉེན་པོ་བཞི་ལྷན་གྱི་སྟོན་ནས་བཙུས་
དགོས་པ་སྟེ། རྒྱས་ཚད་ལ་སོགས་ཆ་བ་སྟོབས་ཆེན་གྱི་ནད་ལ་གཉེན་པོ་རྒྱ་བཞི་

དབབ་དགོས་པ་སྟེ། ག་བྱར་ཆང་དང་སྐྱར་ འན་བཏང་བ་སྟེན་གྱི་ཆུ། ཅེ་ཆུང་
ནས་ཁྱག་གཏར་བ་དབྱད་ཀྱི་ཆུ། ཁ་ཟས་ཡན་ལ་གཏད་པ་སྟེ་བཅུད་མེད་པའི་ཁ་
ཟས་ལ་བསྟེན་པ་ཟས་གྱི་ཆུ། བསིལ་བའི་གནས་སུ་སྟོད་པ་སྟོད་ལམ་གྱི་ཆུ་སྟེ།
དེ་ལྟར་ཆ་བ་བཞི་བའི་ཐབས་གང་དྲགས་ལ་འབད་དགོས། དེ་བཞིན་རྩ་གང་བ་
སྟོབས་ཆེན་གྱི་ནད་ལ་གཉེན་པོ་མེ་བཞི་སྐར་དགོས་པ་སྟེ། ལུས་པ་རྟོད་རྩ་
གཏོགས་པའི་སྟེན་ཡོད་དག་ཅིག་སྐྱར་བ་སྟེན་གྱི་མེ། མེ་བཅའ་དང་ཚུག་བསྟེན་
པ་དབྱད་གྱི་མེ། ཟས་རྟོད་བཅུད་དང་ལྷན་པ་བསྟེན་པ་ཟས་གྱི་མེ། གནས་དང་
གོས་རྩ་བར་སྟོད་ལམ་གྱི་མེ་སྟེ། དེ་ལྟར་གང་བ་ཞི་བའི་ཐབས་གང་ཡོད་སྟུང་
དགོས། དེ་ལྟར་ཐབས་བཞི་ཀ་མ་སྐྱགས་ན་ནད་རྒྱས་ནས་སྟོག་ལ་གནོད་པ་ཡིན་
ནི། དཔེར་ན། ཤ་ལེན་ཡོད་པའི་དག་ཞིག་དང་ལམ་འཕང་ཞིག་ན་གདོང་ཐུག་
བྱུང་ཆོ་ལག་རྩ་མདའ་གི་རྩོད་བྱུག་སྟགས། གང་ཟིན་བརྒྱབ་སྟེ་ལག་སྐྱིལ་མ་ཚོད་
ན་རང་གི་སྟོག་ཤོར་བ་བཞིན་ནི། །

༦ སྟོབས་ཆུང་ནད་ལ་སྟོད་ལམ་ཟས་སྟེན་དབྱད། སྐྱས་གདང་ལྟ་བུར་མས་
འཛེགས་རིམ་པས་བཅས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། ཆ་གང་གི་ནད་གང་ཡིན་ཡང་
སྟོབས་ཆུང་བའི་ནད་ལ་དང་པོ་སྟོད་ལམ་གཟབ་པས་ཆོག་གོ། གལ་ཏེ་དེས་མ་
ཞིན་པ་ན་གནོད་གྱི་ཟས་ནམས་སྟོང་སྒྲང་ལེགས་པར་བྱས་ན་པན་ནི། །དེས་ཀྱང་
མ་པན་ན་བསིལ་རྟོད་གྱི་སྟེན་གྱིས་བཅོས་པས་འཆོལ། །དེ་གསུམ་གསུམ་པན་ན་
འཇམ་རྩལ་མི་འདྲ་བའི་དབྱད་རྣམས་གྱིས་ནད་ལྷལ་དབྱུང་དགོས།

༧ རྒྱང་པའི་ནད་ལ་དཔའ་པོས་དག་འདུལ་བཞིན། །དེ་གཞིལ་གཞན་ལ་
གནོད་མེད་སྟོར་བས་བཅས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྒྱང་དང་མཁྱིས་པ་བད་ཀན་
རྣམས་རྒྱང་པའི་ནད་ལ། ནད་གང་ལངས་པ་དེ་ཉིད་ཞི་བར་བྱ་ཞིང་གཞན་ལ་
གནོད་པ་མེད་པའི་སྟེན་སྟོར་གྱིས་བཅོས་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ན་ལྷོག་རྒྱ་བཅུ་
གཉིས་པོ་འགྱུར་རོ། །

དེའང་སྟེན་བཅོས་ལོག་ན་རང་མ་ཞི་བར་ནད་གཞན་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ཏེ།

༡ ག་བྱར་རྒྱང་པས་རྒྱང་བསྐྱེད། རྒྱང་གིས་ཆ་བ་བྱས་ཏེ་ཆ་སྟོབས་ཆེ་རྩ་འགྲོ་བ་ལས་ཆ་བ་ཞི་དཀར་
བའི་ཕྱིར། རྒྱང་གནན་པའི་ཆེད་རྩ་ག་བྱར་ཆང་དང་སྐྱར་ནས་ཆ་བའི་ནད་ལ་གཏོང་བ་ནན་དག་གི་
ལག་ལེན་ཡིན།

དཔེར་ན་རྒྱུད་གི་ནད་རྒྱུད་པ་ལ་རྩ་ཁ་བ་དང་། ཚ་བའི་ཟས་སྤྲོད་ན་མས་བསྟེན་
ན་དེའི་རུས་པ་རྒྱུད་གི་མཆོན་ཉིད་དང་མཆོངས་པས་རྒྱུད་མ་ཞི་བའི་ཁར་རྩ་ཁ་
བས་བད་ཀན་དང་། ཚ་བས་མཁྱིས་པར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་རུ་མཁྱིས་པའི་
ནད་ལ་རྩ་ལན་ཚུ་དང་། ཚ་བ་གཉིས་པོ་བསྟེན་ན་དེའི་རུས་པ་མཁྱིས་པའི་
མཆོན་ཉིད་དང་ཉེ་བས། མཁྱིས་པ་མ་ཞི་བའི་ཁར་ལན་ཚུ་བསྟེན་དྲགས་ན་བད་
ཀན་དང་། ཚ་བ་བསྟེན་དྲགས་ན་རྒྱུད་རུ་འགྱུར་རོ། བད་ཀན་རྒྱུད་པའི་ནད་ལ་
རྩ་ཁ་བ་དང་། ལན་ཚུ་བསྟེན་ན་བད་ཀན་མ་ཞི་བའི་ཁར་རྩ་ཁ་བས་རྒྱུད་དང་།
ལན་ཚུས་མཁྱིས་པར་འགྱུར་རོ། དེག་པ་དེས་མཆོན་ནས་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུན་ཤས་
ཆེན་འདུས་པར་ཕྱོག་པའང་ཡོད་དོ། །

སྤྲོད་བཙུ་ལ་ཤིང་པར་འགྱུར་ན་ནད་དེ་ཉིད་ཞི་ནས་གཞན་སྤྱོད་བར་བྱེད་དེ།
དཔེར་ན་རྒྱུད་ཞི་བའི་ཆེད་རུ་རྩ་མངར་བ་དང་། ལན་ཚུ་བའི་ཟས་སྤྲོད་བསྟེན་
དྲགས་ན་རྒྱུད་ཞི་ཡང་རྩ་མངར་བས་བད་ཀན་དང་། ལན་ཚུས་མཁྱིས་པ་བསྟེན་
དོ། དེ་བཞིན་རུ་རྩ་ཚ་བ་དང་། རྒྱུར་བ་གཉིས་ཀྱིས་བད་ཀན་ཞི་ཡང་རྩ་ཚ་བས་
རྒྱུད་དང་། རྒྱུར་བས་མཁྱིས་པ་བསྟེན་དོ། རྩ་མངར་བ་དང་། ཁ་བ་གཉིས་ཀྱིས་
མཁྱིས་པ་ཞི་ཡང་རྩ་མངར་བས་བད་ཀན་དང་། ཁ་བས་རྒྱུད་བསྟེན་དོ། དེས་ན་
ཕྱོག་རྒྱ་བཅུ་གཉིས་སུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་དེ་རྩ་མས་སྤངས་དགོས།

༡ ལན་འདུས་ནད་ལ་འདུ་བ་ཆ་སྟོམས་གཅེས། གཙོ་བོས་དམེ་ཤོར་འབྲུགས་
རྒྱུ་མས་ལྟ་བུར་བཙུ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལན་པ་དང་འདུས་པའི་ནད་རྩ་མས་ནི་
འདུ་བ་ཆ་སྟོམས་པའི་སྟོན་པ་བཙུ་ཤོས་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་ཨ་རུ་ར་དང་བྲག་ཁྱུན་
གཉིས་ནི། རྩ་པ་ཐམས་ཅད་རུ་འདུ་བ་སྤྱི་རུ་སྟོམས་པར་བྱེད་པའི་སྤྲོད་མཆོག་
ཡིན་ལ། དེའི་སྤྱོད་རུ་གནས་དང་ནད་གཞི་སོ་སོའི་ཁ་འཛིན་ནི། སྤྱོད་གི་ནད་ལ་
ཚུ་ཉི་དང་། སྟོ་བའི་ནད་ལ་རུ་གང་། དེ་བཞིན་རུ་མཆོན་པ་ལ་གྱུར་གྱུ་ལ། སྟོག་
རྩ་ལ་ལི་ཤི། མཁལ་མ་ལ་སྟག་སྟེ་ལ། མཆོར་པ་ལ་ཀ་ཀོ་ལ། སོ་བ་ལ་སེ་འབྲུ་
དང་པི་པི་ལིང་། མཁྱིས་པ་ལ་ཉིག་ཏ་དང་གསེར་གྱི་མེ་ཉིག་། རྒྱུད་ལ་ཚུ་ཉི་དང་
སྟེ་ཉིས། རུས་བཅུད་གསུམ་སྟེ་སྟེ་ལོང་དང་། གཞུག་ཏོ། སོག་ལྷ་གསུམ་གྱི་རུས་
ཐང་། བད་ཀན་ལ་མ་རུ་དང་། ལུ་སྟ། བསེ་ཡབ། བྲག་ལ་བ། ཤ་ཀ་དང་ཉོང་
ལེན། རྒྱུ་མེར་ལ་སྟོན་དཀར་དང་ཐལ་དཀར་རྩི་རྩི། སོ་མ་ར་ཇ། གཉན་ལ་སྟེ།

ཅི། གདོན་ལ་གུ་གུལ་ནག་པོ་སྟེ། དེ་རྒྱལ་ས་ནད་གང་ལ་ཁ་འཛིན་གང་དགོས་
 བྱེད་ཀྱིས་དང་སྒྱུར་ནས་དངོས་གཞིའི་སྒྲིབ་སྒྱུར་ཐོག་ཏུ་བསྒྲུབ་དགོས། ཡོང་གི་
 བྱེད་དེ་རྒྱལ་ས་ཐམས་ཅད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འདུས་ན་དེ་དག་གྲུབ་ལ་སོ་སོའི་ཁ་གཏོག་
 རྒྱལ་ས་བཏང་བར་བྱའོ། ལྟ་བུ་དང་འདུས་པའི་ནད་གང་ཞིག་དེ་དག་སོ་སོ་ཆ་
 མཉམ་ཏུ་འདུག་ན་གཉེན་པོ་འང་བསིལ་རྒྱུ་ཆ་མཉམ་ཏུ་སྒྱུར་བ་དང་། དེའི་
 བྱེད་ཏུ་གང་ཡང་ཟུང་བ་གཅིག་ཤས་ཆེན་གཉེན་པོ་འང་དེ་དང་བསྒྲུབ་ནས་ནད་
 མགོ་གང་མཐོ་བ་དེ་མཐུན་ཞིང་། ཡང་ན་ཉིན་ལྟ་སྟེ་བྱས་ནས་ནད་གང་ཞིག་
 ལྟ་བུ་འཕམ་འདུས་པ་དེ་དག་རིས་མོས་སྤྱོད་བཅས་དགོས་ལ། ཡང་ན་གཉེན་པོ་
 གང་དགོས་པ་དེ་དག་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ནས་ནད་ཏུ་གཅིག་ལ་གཞོན་
 པར་བྱའོ། །

དམིགས་བསལ་ཏུ་ཉིན་དགུང་དང་མཚན་དགུང་གཉིས་ཀྱི་རུས་སྤྱོད་ནད་པའི་
 ལུས་ལ་མཁྱིས་པ་ཆ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྣམས་མང་བའི་རུས་དེར། མཁྱིས་པའི་ཆ་
 བ་བསད་པའི་སྤྱོད་ཏུ་བསིལ་སྒྲུབ་དང་། བསིལ་བའི་ཁ་ཟས་རྒྱལ་ས་དེར་
 བསྟེན་པར་བྱ། ལྟ་བུ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ལུས་ལ་བད་ཀན་གང་
 བའི་རྣམས་མང་བའི་རུས་དེར། སོ་བའི་མེ་རྒྱུད་གསེབ་དང་བད་ཀན་གང་བའི་
 བྱེད་རིགས་རྒྱལ་ས་བཅས་པའི་ཆེད་ཏུ་རྒྱུན་དང་། རྒྱུན་ཟས་རྒྱལ་ས་དེར་
 བསྟེན་པར་བྱ། དགོང་མོ་དང་མོ་རངས་ཀྱི་རུས་སྤྱོད་ནད་པའི་ལུས་ལ་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་
 རྣམས་མང་བའི་རུས་དེར། མོར་བུའི་རྒྱུང་སྤྱོད་མཐུན་ཉིན་གཞན་ལ་གྲོགས་མི་
 བྱེད་པའི་ཆེད་ཏུ་སྤྱོད་བཟུང་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུའོ། རྒྱུང་བཟུང་དང་ལྟ་བུ་ཟས་སྤྱོད་
 རྒྱལ་ས་དེར་བསྟེན་པར་བྱའོ། །

མདོར་ན་ཉིན་པ་གསུམ་པོ་གང་ཟུང་གཅིག་ལྟ་བུ་པ་དེ་ཉིད་གཞན་གཉིས་
 པོའི་དགུ་ཏུ་ལྡང་སྟེ། དཔེར་ན་པ་གཅིག་གི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་མཐོ་མཐོ་དམན་ཞུགས་
 ཉི་མཚན་ཆུང་དགུར་ལྡང་བ་དང་འདྲ་བས། གང་མཐོ་བ་དེ་ཉིད་གཉེན་པོ་ནས་
 མཐུན་ཉིད་པོ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ནས་བཅས་ལ། ཉིན་པ་གསུམ་པོ་དེ་དག་ལས་གང་
 ཡང་ཟུང་བ་གཅིག་ཆད་ན། གང་ཆད་པ་དེས་གཞན་གཉིས་ཀྱི་རམ་མི་ཐེག་པས་
 རྒྱུང་དགོས་ཉི། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་བདག་རྒྱུང་བྱས་པའི་གཞིས་གསུམ་ཀྱི་
 ཐོག་ཏུ་བྱེད་མེད་རེ་རེ་ཡོད་པའི་ཆོ། གང་མོ་དན་པ་དེ་རྒྱལ་ས་འབད་དེ་མ་

བསྐྱུངས་ན་དེ་ཉིད་ཀྱི་གཞིས་སྒྲོང་འགྲོ་བ་ལྟར། བྱད་བྱད་པ་དེས་ལུས་བྱུངས་ལ་
གནོད་པ་དེས་ན་འདྲ་བ་ཆད་ལྟག་མེད་པར་མགོ་མཉམ་དུ་གསོ་དགོས། །གཞན་
ཡང་ལུས་བྱུངས་ནི། བཟོ་རྒྱ་དང་འདྲ་བས་བས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དཔུང་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུད་
ཚོས་ཏེ་གོན་བརྒྱག་མི་བཏང་ཞིང་། མོ་བ་ནི་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་འབྱུང་བའི་
ཞིང་ས་དང་འདྲ་བས་མེ་རྒྱུད་གསོ་བའི་ཆོག་ནམས་བསྐྱེན་དགོས། དེ་ལྟར་གང་
ལ་གང་འཆམས་པའི་བཙུ་ལ་སོ་སོར་ཤེས་ན་འཆོ་བྱེད་སྒྲིབ་པ་ཞེས་པའི་མིང་
འདོགས་ཆོག་གོ།

༩ ཀྱན་ལ་གནོད་བྱ་ལ་སོགས་ཆོས་བཅུར་སྒྱུར། །མངོ་ཁལ་ལྷག་ཁལ་ལྷ་བྱར་
འཆམ་པས་བཙུ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྒྲིབ་པས་བྱད་པ་ལ་བརྟག་དཔུང་བྱེད་
པའི་སྐབས་སུ། བྱད་པའི་གནས་རྒྱལ་སྒྲིབ་ཡོངས་ལ་བརྟག་དཔུང་བྱ་དགོས་ཏེ།

- (1) ལུས་ལ་བརྟག་པ། ལུས་བྱུངས་བཅུན་དང་རྒྱུ་མ་གསུམ།
- (2) ཡུལ་ལ་བརྟག་པ། སྐམ་ས་དང་། རྩན་ཅན། འདྲིས་པའི་ཡུལ་བཅས་སོ།
- (3) རུས་ལ་བརྟག་པ། ཆོ་རུས། གྲང་རུས། ཆར་རུས་གསུམ་མམ། ཡང་ན་
རུས་རྒྱག་ལྷ་བྱ་རྩམས་སོ།
- (4) རང་བཞིན་ལ་བརྟག་པ། རྒྱུད་པ་གསུམ་དང་། ལྡན་པ་གསུམ་དང་།
འདུས་པ་གཅིག་གི་རང་བཞིན་རྩམས་སོ།
- (5) བྱ་ཆོད་ལ་བརྟག་པ། བྱིས་པ་དང་། དར་མ་དང་། བྱ་པའི་བྱ་ཆོད་
བཅས་སོ།
- (6) བྱད་ཁམས་ལ་བརྟག་པ། རྒྱུད་དང་མཁྱིམ་པ་བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་
བྱད་ཀྱི་ཁམས་དང་།
- (7) བྱད་ཀྱི་གནས་ལ་བརྟག་པ། ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བར་གསུམ་དང་། བྱི་བྱད་
གསང་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་གནས་རྩམས་དང་།
- (8) མེ་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པ། འདྲ་སྒྲིབས་ཆེ་བ་དང་། རྒྱུད་བ་དང་། སྒྲིབས་པ་
དང་། མ་སྒྲིབས་པའི་མེ་རྒྱུད་རྩམས་དང་།
- (9) ཉམས་སྒྲིབས་ལ་བརྟག་པ། ལུས་ལ་ལྡན་ཅིག་སྒྲིབ་པ་དང་། རུས་ཀྱིས་
སྒྲིབ་པ་དང་། སྒྱུར་བས་སྒྲིབ་པ་བཅས་དང་།
- (10) གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟག་པ། མཆོག་དང་། བར་མ་དང་། ཐ་མར་

གོམས་པ་ཉི་ལྔ་ལྟུང་པ་བརྩེ་པོའི་སྒོ་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཅིང་། གལ་ཏེ་རྣམ་པ་
བརྩེ་པོ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཚུངས་པའི་ནད་གཅིག་བྱུང་ན། ནད་དེ་རང་གི་
མཚན་ཉིད་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པས། གཉེན་པོས་ཀྱང་ལྟོན་ངེས་ཤེས་པར་
གཏང་དགོས། གོང་གསལ་དེ་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་མཚུངས་པ་མ་ཡིན་པར་འགའ་
ཞིག་མཚུངས་ལ་འགའ་ཞིག་མི་མཚུངས་ན། ཤས་གང་ཆེ་སྟགས་གང་ལ་གང་
འཚམས་པའི་ཆད་བཞིན་དུ་གཉེན་པོའང་མངོ་ཁལ་མངོ་དང་ལྷག་ཁལ་ལྷག་ལ་
འགལ་བ་ལྟ་བུར་བསྟེན་པར་བྱ་སྟེ། མངོ་ཁལ་ལྷག་དང་ལྷག་ཁལ་མངོ་ལ་བཀལ་
བ་ལྟར་ནད་དང་གཉེན་པོ་སྟོབས་མི་མཚུངས་པར་སྤྱད་ན་དཔལ་ལྷག་ལོག་པའི་
སྒྱུར་བར་འགྱུར་བའི་དོན་དེ་ལེགས་པར་ཤེས་པ་བྱ་དགོས། །

ས་བཅད་གཉིས་ལ། ནད་སྦྱིའི་བཙོན་ཐབས་གཉིས་བསྟན་ལ།

ནད་གསེབ་པའི་ཐབས་ལ་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། མདོར་བཅུས་
ན་ནད་སྦྱི་བྱུང་མོང་དུ་གསེབ་པའི་ཐབས་ལ། ཉམས་ཆགས་རིད་པ་ལ་སྟོབས་བསྐྱེད་
པའམ་བརྟན་བས་གསེབ་པ་དང་། ཤ་སྟོམ་པ་ལ་ཉམས་དཔལ་དང་པའམ་སྦྱང་བས་གསེབ་
པའི་ཐབས་ཉི་ལྔ་ལྟུང་པ་གཉིས་སུ་ངེས་སོ། །

གཅིག །བརྟན་བའི་ཐབས་བཤད་ལ།

༡ གང་བརྟན་བ་བྱ་བའི་ལྷལ་ནི། མི་གང་ཞིག །རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུར་ཤས་ཆེ་བ་
དང་། ལྷས་བྱུངས་བྱེད་པ་དང་། བྱིས་གསར་གྱིས་དུབ་པ་སྟེ་གཉེན་གསར་དུ་
སྦྱིག་པས་ཉལ་པོ་མང་དུ་སྤྱད་པས་དུབ་པ་དང་། བྱུང་མེད་སྦྱུམ་མ་དང་། ལུ་
བཅས་པའི་རྗེས་དང་། ལྷག་མང་དུ་བྱགས་པ་དང་། སྒྲི་རྩལ་ཅན་དང་། མི་
རྒྱས་པོ་དང་། གཉིས་མང་དུ་ཆག་པ་དང་། ལྷ་དཔལ་གྱིས་གདུང་བ་དང་།
དཀའ་ཐུབ་ཅན་དང་། རྩལ་བས་དུབ་པ་དང་། ལྷ་མ་ལྷ་སོགས་ཀྱི་དུས་རྣམས་ནི་
ཕལ་ཆེར་བརྟན་བས་གསེབ་པར་བྱ་དགོས།

༢ གང་གིས་བརྟན་བའི་ཆོག་ནི། དང་པོ་བྱས་ཀྱི་ཆོག་ལ་ལྷག་ཤ་དང་། ལུ་
རམ། ཀར། མར། འོ་མ། ཞོ། ཆང་ལ་སྟགས་པའི་བརྩེད་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་
པའི་བྱས་སྟོམ་རྣམས་གྱིས་བརྟན་བར་བྱ། །གཉིས་པ་སྦྱོར་གྱི་ཆོག་ལ་ནད་གཞི་གང་

① ལྟན་དབྱེད་གང་ཞིག་སྤར་གོམས་འདྲིས་ཡོད་མེད།

ཡིན་པ་དེའི་ཁམས་དང་འཕྲོད་པའི་སྒྲུབ་མར་རྣམས་བསྟེན་དགོས། །

གསུམ་པ་དབྱེད་གྱི་ཆོ་ག་ལ་འཇམ་ཅི་དང་། ལྷུས་དང་། བསྐྱེ་མཉེ་རྣམས་བྱལ། །
བཞི་པ་སྒྱུར་ལམ་གྱི་ཆོ་ག་ནི་བདེ་བར་གཉིད་ཉལ་བ་དང་། ལྷུས་དལ་བར་སྡོད་
པ། སེམས་དགའ་ཞིང་སྒྲོ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་བཅས་ནི་ལྷུས་བྱངས་བརྟ་བའི་
ཆོ་ག་ཡིན་ནོ། །

༣ བརྟ་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། བརྟ་བའི་ཆོ་ག་དེ་ཡིས་ལྷུས་གྱི་སྒྲོ་བས་འཕེལ་ཞིང་།
ནད་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་རྒྱས་ཏེ། དཔེར་ན་མི་རྒྱས་མེད་ཁས་ཉེན་
པོ་ཞིག་གིས་བར་སྐྱབས་སུ་དགའ་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་རྟོད་པ་བཞིན་དུ།
ལྷུས་བྱངས་ཉམས་པ་དེ་སོས་ནས་ནད་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །

༤ བརྟ་བ་དྲག་པའི་སྒྲོན་ནི། གལ་ཏེ་བརྟ་བ་ཐལ་དྲག་ན་ཏེ་ཅང་ཆོ་ཆེས་པ་
དང་། འབྲས་དང་། ཆེན་བྱའི་ནད་དང་། ཁམས་ཚོངས་བག་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་
དང་། གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་དང་། ལུད་པ་འཕེལ་བ་དང་། བད་ཀན་འཕེལ་
བ་བཅས་གྱི་སྒྲོན་རྣམས་སྟེད་པར་བྱེད་དོ། །

༥ བརྟ་བ་དྲགས་པའི་སྒྲོན་བཙུ་མཐུ་ཁྱེ་ནི། ཆོ་ཆེས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོན་
དེ་དག་ལ་སྒྱུར་བད་ཀན་དང་། ཆོ་མ་ལུ་བད་པར་བྱེད་པར་རྒྱས་པ་རྩལ་པའི་བས་
སྒྲུབ་རྣམས་ཕན་ཞིང་། བྱེ་བྲག་དུ་གྲུ་གུལ་དང་། བྲག་ཁྱུ། སྒྱུར་བའི་ཁར་།
སྒྲུང་ཅི་རྣམས་སྒྱུར་ནས་བཏང་ན་ཆོ་ཆེས་པའི་ནད་ཀྱན་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །
ཡང་ན་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྒྲུང་ཅི་སྒྱུར་བའམ། བཅའ་སྒྲ་དང་། ཡ་བཟླ་ར།
བྱེ་ཏང་ག་སྒྱུ་རྩ་ར། བས་ཤྱ། སྒྲུང་ཅི་རྣམས་སྒྱུར་བའི་ལྷེ་གུས་ཆོ་ཆེས་པའི་ནད་
ཐམས་ཅད་སེལ་རྒྱས། དེས་ན་ཏེ་ཅང་ཆོ་བ་ལས་སྐྱེམ་པ་ཉིད་བཟང་བས་བརྟ་བ་
བྱ་དགོས་པ་རྣམས་ལ་འང་ཆོད་ཟིན་པའི་སྒྱུར་བ་གལ་ཆེ། །

གཉིས། སྒྱུར་བའི་བཙུ་མཐུ་ཁྱེ་ཐུག་པ།

༡ གང་སྒྱུར་བ་བྱ་བའི་ལུལ་ནི། མི་གང་ཞིག །ཁ་བས་མ་ཁུ་བ་དང་། སྒྱུམ་
རིགས་བཅུ་ཆེ་བ་དང་། བརྟ་རིངས་གྱི་ནད་དང་། རིམས་ནད་དང་། གཅིན་སྟེ་
ཟ་ཁུའི་ནད་དང་། འབྲས་ནད་དང་། དྲིག་དང་། གུམ་བུ་དང་། མཆེར་ནད་
དང་། སྒྲོག་ནད་དང་། ལུད་པའི་ནད་དང་། སྟོང་ནད་དང་། ཆོད་པས་འཁྱུ་
བ་དང་། སྒྱག་པ་དང་། ལྷུས་ལྷི་བ་དང་། དང་ག་མི་བདེ་བ་དང་། བཤང་

གཅིན་འགག་པ་དང་། ཆོ་ཆེས་པ་དང་། རྒྱ་སེར་དང་། བད་མཁྱིས་རྒྱས་པའི་
ནད་རྒྱུ་ལུ་དང་། ལྷ་སྒྲིབ་པ་དང་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོད་དར་ལ་འབབ་པ་དང་།
དགུན་གྱི་རྒྱས་རྒྱུ་ལུ་སྒྲིབ་པ་དང་བུ་བའི་ཆོ་ག་ལ་བསྟེན་ནས་བཅས་དགོས།

༡ གང་གིས་རྒྱུ་ལུ་བའི་ཆོ་ག་ནི། ཉམས་དམད་པར་བྱ་བར་དེའི་སྒྲིབ་རྒྱ་ཁི་
བྱེད་དང་སྒྲིབ་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་འདྲུ་བ་མ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་ཁི་
བའི་ཐབས་ཏེ། དེ་ལ་འདུ་བ་དང་། སྒྲིབ་དང་། སྒྲིབ་ལམ་དང་། དབྱེད་
རྒྱུ་ལུ་སྒྲིབ་པ་བཅས་དགོས་པ་སྟེ། དང་པོ་སྒྲིབ་པ་བྱ་བའི་ལུ་གང་ཞིག །
ཉམས་སྒྲིབ་པ་རྒྱུ་ལུ་བུ་བའི་ཆོ་ག་ལ་ཁ་ཟས་མ་ཐོས་པར་བཀྲེས་སྒྲིབ་པ་ལྷན་
རིང་བྱ། བཀྲེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོར་བ་མི་བཟོད་པའི་ཆོ་ཡང་ཁི་འདྲུ་སྒྲིབ་པའི་ཁ་ཟས་
རྒྱུ་ལུ་བུ་བའི་ཆོ་ག་ལ་ཁ་ཟས་པ་ལྷན་པར་བྱ། གཉིས་པ་སྒྲིབ་པ་བྱ་བའི་ལུ་གང་ཞིག །ཉམས་
སྒྲིབ་པ་འདྲུ་བ་རྒྱུ་ལུ་ཐབས་དང་། བྱེད་དང་རིམ་བུ་ལ་སྒྲིབ་པ་མེ་དྲོད་
བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཟས་འདྲུ་ཁི་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་
རིགས་གང་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལུ་བུ་བའི་ཆོ་ག་ལ་ཁ་ཟས་པ་བྱ། །གསུམ་པ་སྒྲིབ་པ་བྱ་བའི་ལུ་གང་
ཞིག །ཉམས་སྒྲིབ་པ་དང་ལྷན་པ་རྒྱུ་ལུ་ཉིན་མཆོན་གཉིས་སུ་རྒྱས་ཆོད་
གཏན་འཁེལ་བའི་སྒྲིབ་དང་བཅས་པའི་སྒྲིབ་པ་ཆོ་གས། ཆོ་ལ་བ་བཅག་ཅིང་རྒྱུ་དབྱེད་
བའི་ཐབས་ལ་བཟོན་པ་དང་། ནད་ཁམས་གང་ལ་གང་འཆམས་པའི་མེ་བཅའ་
དང་། རྒྱུ་ལུ་ལྷན་པ་གཏན་ག་ལ་སྒྲིབ་པའི་དབྱེད་ཀྱིས་བཅས་པར་བྱའོ།

སྒྲིབ་པ་ཞེས་པ་ནི་ནད་སྒྲིབ་ཁི་ལྷན་པ་ལྱི་ཕྱིར་འབྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ།
སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་གང་ཞིག །མ་ཁུ་བའི་གནས་ཏེ་ཕོ་ཁ་དང་རྒྱ་སྒྲིབ་པ་གནས་
པའི་ནད་རྒྱུ་ལུ་སྒྲིབ་པ་བྱེད་པ་ཁི་ལྷན་པ་བྱེད་པ་ལྱི་ཕྱིར་དང་རྒྱ་སྒྲིབ་
པ་གནས་པའི་ནད་རྒྱུ་ལུ་ནི་རྒྱ་ལྷན་པ་ལྱི་ཕྱིར་དང་བུ་བའི་དགོས། ལྷན་པ་ལྱི་དོན་
སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་གནས་ན་སྒྲིབ་པ་ལྱི་དང་། རྒྱ་སྒྲིབ་པ་ལྱི་ལྷན་པ་ལྱི་སྒྲིབ་པ་ལྱི་
སྒྲིབ་པ་བྱའོ།

༢ རྒྱུ་ལུ་ཐབས་ཡོན་ནི། དེ་ལྷན་པ་ལྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་བྱེད་པ་བྱེད་པའི་
ཐབས་ཡོན་ནི། སྒྲིབ་པའི་དབང་པོ་རྒྱུ་ལུ་ཁམས་དྲུང་ཁི་ལྷན་པ་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་
པ་ལྱི་དང་། ཡི་ག་བའི་བྱ་བའི་ལ་བཟོན་པའི་སྒྲིབ་པ་བྱེད་པ། བཀྲེས་སྒྲིབ་ཀྱི་
ཆོར་བ་རྒྱུ་ལུ་བུ་བའི་ཆོ་ག་ལྱི་དབྱེད་པ། བཤད་པ་དང་ལྷན་པ་སྒྲིབ་པ་ལྱི་དབྱེད་པ་རྒྱུ་ལུ་

བདེ་བར་རྒྱ་བ་བཙས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་རྒྱ་མ་དང་ལྡན་ནོ། །

༤ སྒྲིབ་བ་དྲགས་པའི་སྒྲིབ་ནི། སྒྲིབ་བ་ཏ་ཅང་དྲགས་ཆེན་ཁ་སྐྱོམ་པའི་
ནད་དང་། དང་ག་འགག་པ། ཕྱིན་པ་དང་། བརྒྱ་དང་། གཞུག་ཏོ་དང་།
ཆིབ་ལོགས་དང་། སྒྲིབ་ག་དང་། གྲུང་པ་རྣམས་ན་བ། རིམས་ཀྱིས་འདེབས་པ་
སྒྲི་ཆམ་པ་ཡང་ཡང་ཕོག་པ། སྒྲིག་འདོད་པ། རྒྱང་ནད་སྒྲིབ་པ་ལ་སོགས་པའི་
ནད་རྣམས་འབྱུང་བར་བྱེད་དོ། །

༥ སྒྲིབ་བ་དྲགས་པའི་སྒྲིབ་བཙུ་ཐབས་ནི། ཉམས་དམད་དྲགས་པའི་སྒྲིབ་
དེ་ལ་བརྟ་བ་བྱ་བའི་ཆོ་ག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཕན་ཁིང་། རྒྱང་པར་རྒྱ་ཤ་ཟའི་ཤ་སྒྲི་
གཙན་གཟན་རིགས་ཀྱི་ཤ་བསྒྲིན་ནས། འཇམ་ཅི་བཏང་ན་བཟང་། ཟས་འགྲངས་
པར་ཟོས་ནས་གཉིད་ལོག་པ་ན་ལྷས་ཆོ་ཁིང་རྒྱས་པར་འགྱུར། ཤ་རྒྱག་པར་བྱེད་
པའི་ཁ་ཟས་ལ་ཤ་བཟང་པོ་ལས་ལྷག་པའི་ཟས་རིགས་གང་ཡང་མེད་དོ། །

གསུམ། བཙུ་ཐབས་གཉིས་ཀྱི་དོན་བཟུ་བ།

གསེ་ཐབས་གཉིས་པོ་དེའི་དོན་རྣམས་མདོར་བྲིས་ཀྱིས་བྲིས་ན། གང་བརྟ་བ་
བྱ་བའི་ལྷལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ། སྒྲིབ་བའམ་ཉམས་དམད་པའི་ཆོ་ག་རྣམས་བསྒྲིན་
མི་རུང་ཁིང་། གལ་ཏེ་ནད་འགའ་ཞིག་གི་དབང་གིས་སྒྲིབ་དགོས་པ་བྱུང་ན་
འཇམ་སྒྲིབ་གི་ཆོ་ག་བསྒྲིན་པར་བྱ་དགོས། གང་སྒྲིབ་བ་བྱ་བའི་ལྷལ་གང་ཡིན་པ་
དེ་ལ་བརྟ་བར་བྱ་བའི་ཆོ་ག་རྣམས་སྒྲིབ་དགོས། རྒྱང་འཕེལ་ཁིང་བད་མཁྱིས་
གཉིས་པོ་གང་རུང་ཟད་པའི་ནད་ལ་བརྟ་བའི་ཆོ་གས་གསོ་ལ། རྒྱང་ཟད་ཅིང་
བད་མཁྱིས་གཉིས་པོ་འཕེལ་བའི་ནད་ལ་སྒྲིབ་བས་བཙུ་ཐོ། དེ་ཡང་རྟེན་ལྷས་
ཟུངས་བརྟན་དང་བྲི་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་དང་། བརྟེན་པ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་
གསུམ་པོ་དེ་དག་སོ་སོའི་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ལྷར་འདུ་བ་འཕེལ་ཟད་
ཀྱི་བཙུ་ཐབས་གཉིས་ཀྱི་རུང་ཡང་། དམིགས་བསལ་རྒྱ་རྟེན་རྒྱས་པ་དང་
བརྟེན་པ་རྒྱང་གཉིས་ནི་མ་གཏོགས་ཏེ། རྒྱང་ཟད་པ་དང་རྒྱས་པ་འཕེལ་བ་
གཉིས་སྒྲིབ་བས་བཙུ་ཐོས་པས་བཙུ་ཐོས་ཐབས་གཉིས་རྒྱང་འཕེལ་བ་དང་རྒྱས་པ་ཟད་
པ་གཉིས་བརྟ་བས་བཙུ་ཐོས་པས། བཙུ་ཐོས་ཐབས་གཉིས་པས་འདི་ནི་གཞན་
རྣམས་ལས་གོ་ལྷག་པའོ། །

ཡེའུ་བཅུ་བྱུག་པ།

ཕྱན་རྫས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྒྲོམ།

ས་བཅད་དང་པོ། ཕྱན་སྒྲོམ་ལག་ལེན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོམ།

བོད་ཀྱི་ཕྱན་རྫས་སྒྲོམ་སྟེ་བ་བསྟན་པའི་གཞུང་ལྷ་ཤོས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལག་ཁ་
 ཤས་ཀྱི་གོང་ནས་བྱང་ཡོད་ངེས། དེ་ནས་རྒྱུ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་ནང་དུ་ཕྱན་
 སྒྲོམ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནམས་ཀྱང་། རིམ་བཞིན་དུ་དར་རྒྱས་དང་གསར་སྟེལ་བྱང་
 ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཡུལ་འདིར་ཕྱན་ཀྱི་བསྟུ་དཔེ་གྲགས་པ་ཆེ་ཤོས་དང་།
 ལག་ལེན་མང་ཤོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ནི། རྒྱུ་རབས་བཙུ་ལཱ་པའི་ནང་དུ་བྱུར་མཁར་
 མཉམ་ཉིད་རྫོང་རྫོང་མཛད་པའི་《མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྟེལ་》དང་། རྒྱུ་རབས་
 བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་གོན་མཆོག་འགྲོ་པ་ན་དབང་པོས་མཛད་པའི་《འབྲི་གྲང་
 གཅིས་བདུས་》དང་། དར་མོ་ཕྱན་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་
 པའི་《གདམས་ངག་བཀའ་བརྒྱུ་མ་》 རྒྱུ་རབས་བཙུ་བཅུད་པའི་ནང་དུ་དཔོན་
 པོ་ཀམ་ངེས་ལགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་《ཕྱན་བསྟུས་ཨེ་མི་》དང་། ཀམ་ངེས་དོན་
 བསྟན་འདྲིན་ཀྱིས་མཛད་པའི་《འཆི་མེད་ནོར་བེང་》མ་བྱ་དང་། རྒྱུ་རབས་
 བཅུ་དགུ་པའི་ནང་དུ་ཨོ་རྒྱུ་ཐེག་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་《ཟིན་ཏིག་མཛོས་
 རྒྱུ་》བཅས་ཡིན་ལ། བྱང་པར་དུ་རྒྱུ་རབས་བཅུ་དགུའི་མཇུག་དང་ཉི་ཤུའི་
 པའི་ནང་། བོད་ཡུལ་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་ཀྱི་ཕྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཕྱན་སྒྲོམ་
 ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་《འཆི་མེད་ནོར་བེང་》དང་། 《ཟིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱུ་》
 གཉིས་ལ་བཞེན་ནས་བྱས་པ་ཤ་སྟག་མཐོང་ཞིང་། རྒྱུ་མཚུངས་སུ་ཕྱན་པ་
 འགའ་ཞིག་གིས་རང་གིས་བཅུམས་པའི་ཁུལ་གྱིས། རྒྱུ་སྟོད་ཀྱི་ཕྱན་སྒྲོམ་འགའ་
 ཞིག་བསྟེན་པ་འདུག་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་གོང་གསལ་ཀྱི་བསྟུ་དཔེ་ཁག་ལས་བཤུས་
 པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མང་ཆེ་བ་འཆི་མེད་ནོར་བེང་དང་ཟིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱུ་
 གཉིས་ལས་བདུས་པ་ལས། རང་གི་སྟོ་གྲོས་ཀྱི་ཆལ་ལས་ཐོན་པའི་གསར་གཏོད་
 ཀྱི་ཕྱན་སྒྲོམ་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་། །བོད་རང་གི་ས་སྟོགས་ཁོ་ནར་སྟེས་པའི་རྒྱ་

སྒྲུབ་ཤིང་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གསར་པ་ཞིག་འདྲ་མི་པམ་གྱིས་མཛད་ཡོད་པ་
ལ་མི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་མིང་ལ་མི་པམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཟེར། འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་དགོས་
མཁོ་དང་མཐུན་པའི། ཚན་རིག་གི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་མཐོང་བས་ང་ཚོས་
ཞིབ་འཇུག་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་འོས་པ་ཞིག་རེད། །

པོད་སྒྲུབ་བསྐྱུ་སྒྲུབ་དགོས་རིགས་གོང་གསལ་གྱི་བསྐྱུ་དཔེ་རྣམས་གཙོ་བོར་བྱས་
པའི་བསྐྱུ་དཔེའི་རིགས་བཙུ་ཤུག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གང་
ལ་སྒྲུབ་རིགས་གང་དང་གང་དགོས་པ་བསྐྱུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཆོག །པོད་སྒྲུབ་བསྐྱུ་དཔེ་
ཁག་རྣམས་སྟ། དངོས་སྟ་བུ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ་སྟེ་ཁ་བྲི་ཤུག་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་
འདུག་ཅེས་ཐོས། དེས་ན་སྒྲུབ་ནད་རིགས་གང་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མི་འདྲ་བ་གང་དང་
གང་དགོས་པ་བསྐྱུ་དཔེ་རྟོག་པ་ཁག་ལ་ལེགས་པར་དབྱེད་ནས་ལག་ལེན་ལ་ནོར་
འཆུག་མེད་པ་དང་། སྒྲུབ་རྒྱུ་ལ་ཆད་ལྷག་མེད་པ་བྱས་ན་འཕྱུས་མོད། འོན་
ཀྱང་སྒྲུབ་ཆོགས་ཀྱི་འཇུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་མེད་ལྟེ་འོས་ནས་གནས་གཤིས་
དང་མཁའ་རྒྱུད་གི་འཇུར་བ་དང་། ནད་ལུས་ངོས་ནས་འཚོ་བའི་ཆ་ཁྱེན་དང་
གོམས་གཤིས་བཅས་ལ་འཇུར་བ་ཐེབས་པའི་དབང་གིས། འབྲུ་སྒྲིན་ཕྱ་རགས་ཀྱི་
ནད་རིགས་དང་། རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོའི་ཁམས་ཀྱི་འཇུར་བ་མི་འདྲ་
བའི་ནད་རིགས་དུ་མ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་འཇུར་རྣམས་ལ་དམིགས་ནས། པོད་
ཀྱི་སྒྲུབ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་རུས་པ་ལ། དེང་རྒྱུས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་
བརྟག་དབྱེད་དང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱས་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཕན་ཐོག་ཆེ་བར་ཡོང་གི་དུ། །

སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ་ཞི་བྱེད་དང་སྒྲུབ་བྱེད་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཞི་བྱེད་
སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཐབས་ལ་མདོར་བསྟུས་ན་སྟེ་ཚན་ལྷ་སྟེ་ཐང་གི་སྟེ་ཚན་དང་། སྟེ་
མའི་སྟེ་ཚན། རིལ་བུའི་སྟེ་ཚན། སྟེ་བུའི་སྟེ་ཚན། སྒྲུབ་མར་ཀྱི་སྟེ་ཚན་བཅས་
སོ། །སྟེ་རྒྱུད་དུ་སྟེ་ཚན་བཙུ་བསྐྱུ་པའི་ཐལ་སྒྲུབ་ནི་སྟེ་མའི་ཁོངས་དང་། ཁར་
སྟེ་བུའི་ཁོངས། སྒྲུབ་ཆང་ནི་ཐང་གི་ཁོངས། རིན་པོ་ཆེ་ནི་རིལ་བུའི་ཁོངས། སྟེ་
སྒྲུབ་ལ་ཅི་རིགས་ཡོད་པ། དེ་དག་ཐང་སྟེ་སྟེ་གསལ་གང་བཤད་དེའི་ཁོངས་སྟེ་བསྐྱུ་
དགོས། དེང་རྒྱུས་སྒྲུབ་ཐབས་ཅད་རིལ་བུ་ཁོ་ན་བྱེད་པར་མཐོང་བ་འདི་ནི་གསོ་
རིག་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་དང་འགལ་བར་མཐོང་སྟེ།

《ཐེས་པོའི་ཞལ་

ལུང་》ལས། ཐོག་མར་སྒྲིན་སྒྱུད་འབྱེད་པའི་ཐབས་སྟེ་ཐང་གི་སྟེ་ཚན་བཤད།

བར་དུ་སྤྱེ་མས་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གཞིམ་པ་དང་། མཚུག་དུ་རིལ་བྱས་ནད་ལྷག་གཏིང་འདྲོན་པར་བྱེད་པས་དུས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་འབྲེལ་ཞིང་། །ཡང་ན་ཐང་སྒྱུར་ཆུང་མས་རོས་ལས་བྱེད་པས་བྱེད་ལས་ལྷུར་བ་དང་། སྤྱེ་མར་སྒྱུར་བ་ནི་ཁྱེ་རྗེས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཤས་ཆེ་བས་བྱེད་ལས་ཅུང་ཟད་བྱལ་བ་ལ། རིལ་བྱ་སྒྱུར་བ་ཆུང་མ་ནི་རྒྱས་པས་ལས་བྱེད་པ་ཕལ་ཆེ་སྟེ། བྱེད་ལས་ཀྱང་བྱལ་བ་ཡིན་པས་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་འབྲེལ་ལོ། །མདོར་ན་ནད་གང་དང་གང་ལ་འང་སྟོག་མར་ཐང་གི་སྤྱེ་ཆོན་ནས་བཤད་པ་ཆུང་མ་གཏིང་། དེས་མ་ཕན་ན་སྤྱེ་མ། དེས་ཀྱང་གཏིང་མ་སྟོན་ན་རིལ་བྱའི་སྒྱུར་བ་ཆུང་མ་གཏིང་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་གསུམ་པོ་སྤྱེ་མ་སྤྱེ་མ་ལས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ཆུང་མ། རྒྱས་པའི་གཏིང་ཆོན་ཆེ་བའི་སྤྱིར་རྒྱས་པའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་འབྲེལ་ལོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་ཀྱང་ཐང་སྤྱེ་རིལ་བྱ་ཆུང་མ་གྱི་སོ་སོའི་དགོས་པ་གང་ཡོད་གསལ་ལོ། །

སྒྱུར་བྱེད་སྒྲན་གྱི་སྒྱུར་བ་ལ་མདོར་བཅུས་ན་ལས་ལྷ་སྟེ། བཤལ་སྒྲན་དང་། རྒྱག་སྒྲན་དང་། རྩ་སྒྲན། འཇམ་མེ། བྱི་རུ་ཏ་བཅས་སོ། །དེ་དག་སོ་སོའི་སྒྱུར་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཆུང་མས་ཞིབ་པ་གོང་གསལ་གྱི་བཅུ་དཔེ་ཆུང་མས་ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ལས་འདིར། དཔེ་མཆོན་ཅུམ་གྱི་ཆོག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལག་ལེན་ཆ་ཆར་གོ་བད་སྒྲོད་ཐུབ་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་སྤྱི་ལ་མཁོ་བའི་སྒྲན་རྣམས་འབྲུ་སྒྲགས་དང་གཅེས་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཆུང་མ་ནི་འདིར་བཤད་དགོས་ངེས་སུ་མཐོང་། །

ས་བཅད་གཞིས་ལ། སྒྲིན་སྒྲན་འབྲུ་སྒྲགས་བྱ་ཐབས།

སྒྱུར་བོད་སྒྲན་ནད་དུ་རིན་ཆེན་རིགས་དང་། གཏིར་རྣམས་རིགས། སྒྲན་ཤིང་གི་རིགས། འབྲས་བུའི་རིགས། སྒྲིག་ཆགས་རིགས་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲན་རྣམས་སྤྱོད་པའི་འཛིན་ཅིང་མེད་སྒྲོད་བྱེད་སྒྲིལ་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲན་སྒྱུར་གཙོ་བོར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྒྲེས་པའི་ཅི་ཤིང་སྒྲིན་ཆུང་མས་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ལོ་རྩ་སྤྱོད་ཐུག་མང་པོའི་རིང་། བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ཆུང་མ་གྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཅི་ཤིང་སྒྲིན་ཆུང་མ་གྱི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟུན་དབྱུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བསགས་པའི་ཉམས་སྒྱུར་ཆུང་མས་སྒྲིགས་བསྐྱོམས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་བོད་རང་གི་ཡུལ་དུ་སྒྲེས་པའི་ཅི་ཤིང་སྒྲིན་ཆུང་མ་རྒྱས་པ་དོས་འཛིན་འབྲེལ་བཤད་སྒྲིར་ལ་གསོ་

རིག་སྒྲན་འབྱུམ་དཀར་པོ་དང་། ཕྱི་མ་རྒྱུད་གཉིས་ཚུང་བད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་
 འདུག་པ་འདི་གཉིས་གོ་བསྐྱར་ནས་དབྱེད་པར། 《སྒྲན་འབྱུམ་དཀར་པོ་》ལས།
 མཐའ་འཁོབ་གནས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྒྲན་པ་ལ། །
 དུལ་སྒྲན་མེད་ན་ཐག་རིང་སྒྲན་མི་སྟེད། །
 ཉན་ལ་སྒྲན་ཡིག་སྟོག་པས་ག་ལ་པན། །
 དཔེར་ན་གོ་མཚོན་མེད་པའི་དཔའ་བོ་འདྲ། །
 མཐའ་འཁོབ་སྒྲན་པ་སྒྲན་པའི་ཡི་དྲགས་ཡིན། །
 གལ་ཏེ་བཟང་དུག་ལ་སོགས་ཐག་རིང་བཟང་སྒྲན་ནམས། །
 དབུལ་པོའི་ནད་པ་ནམས་ཀྱིས་མི་ཁྱག་ཅིང་།
 སྒྲན་མོད་རམ་སེམས་ཚུང་བས་ནོར་ངོ་བྱེད། །
 དབུལ་པོའི་མི་ལ་བཟང་སྒྲན་ཁོས་མི་གཏང་། །
 ནོར་མེད་དབུལ་པོའི་ནད་པ་ཀྱན་དོན་དང་། །
 མཐའ་འཁོབ་སྒྲན་པ་ཀྱན་གྱི་དོན་བྱེད་ཅུ། །
 སྤང་ཆད་ཅི་ཤིང་སྒྲན་ཅུ་སྟོན་པར་བྱ། །
 ཐུག་འཕྲད་ནད་གསོད་མེ་ལ་ཆུ་བཏབ་འདྲ། །
 འབྲལ་ཅུ་བཏུས་པས་ཅུས་པ་མ་ཡལ་བ། །
 དུན་རིང་སྒྲན་གྱི་ཅུས་པར་ནོ་མེད་པ། །
 སྤང་ཆད་ཅི་ཤིང་སྒྲན་ཅུ་སྟོན་པར་བྱ། །
 ཐག་རིང་འོང་བའི་བཟང་སྒྲན་ཀྱན་ལས་འཕགས། །
 ཟད་མེད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གཏེར་དང་འདྲ། །
 ཅ་ཤིང་སྟོ་མི་སྐྱེ་བའི་དུལ་མེད་པས། །
 འདི་ལ་དོན་ཆད་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། །
 སྐྱེས་བདུ་ལྷགས་ཅུག་འདོན་སྐྱམ་ལྷགས་དང་། །
 སྤང་སྤང་འཇམ་མེའ་སྐྱོར་ཏེ་མེ་བདུན་བཏྲན། །
 ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས།
 དེ་བས་མཐའ་འཁོབ་དབུལ་པོའི་ནད་བསལ་ཕྱིར། །
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྟོ་ཡི་སྐྱོར་བ་བཏྲན། །

འོན་ཀྱང་རྒྱས་པ་ཅི་ལས་སྡོར་རང་ཆེ། །

ག་བྱར་ཉིད་ཀྱང་ཟེལ་གྱིས་གནོན་པར་རྒྱས། །

སྡོར་མི་སྐྱེ་ཡུལ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད། །

དེ་ལ་གཅིས་པའི་ཡན་ལག་བདུན་ལྟར་དགོས། །ཞེས་སོ། །

དེ་ལྟར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་སྡོར་སྐྱེ་གི་གལ་ཆེ་བའི་དགོས་པ་བསྟན་ནས་ད་ནི་
འབྲུ་སྐྱགས་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པའི་གཅིས་པའི་ཡན་ལག་བདུན་ལྟར་ནི།

༡ སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ། ས་སྐྱོགས་གཙང་ཁིང་ཉམས་དགའ་བ། །གདོད་ནས་གྲུབ་
པའི་གནས་རི་བྱིན་ཅན་རྒྱ་གགས་པ། ས་དབྱེད་ལྟར་ན་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཡིན་ཏན་
དང་ལྟན་ཁིང་རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱི་གཏེར་ཀ་ཡོད་ས། ས་གཞི་གཤིན་པོའི་སྐྱོགས་
སྐྱེ་བ་རྣམས་ནི་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པའི་སྐྱེན་ཡིན་ལ། བྱེ་བྲག་རྒྱ་གངས་ཅན་ཏེ་
བྱང་འཕྱོག་གི་སྐྱོགས་སྐྱེ་བསེལ་སྐྱེན་སྐྱེ་བ་དང་། འཕྱོགས་བྱེད་དེ་སྡོར་རྩེ་རྩེ་གི་
སྐྱོགས་སྐྱེ་རྒྱ་སྐྱེན་སྐྱེས་པ་རྣམས་ནི་བསེལ་རྒྱ་རྩེ་རྩེ་གནས་སྐྱེ་བའི་སྐྱེན་ཡིན་
ལ། དེ་ཡང་བསེལ་སྐྱེན་བྱང་འཕྱོག་གི་སྐྱོགས་སྐྱེ་སྐྱེས་པ་ཟླ་བའི་འོད་

མདངས་ལེན་ཁིང་ཉི་མའི་ཟེར་མི་ཕྱག་པ་ཟླ་བའི་སྐྱོབས་དང་ལྟན་པ་དང་། རྒྱ་
སྐྱེན་སྡོར་རྩེ་ཉིན་སྐྱོགས་སྐྱེས་ཁིང་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཕྱག་པ་ཉི་མའི་སྐྱོབས་དང་
ལྟན་པ་ནི་རང་རང་གི་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པའི་སྐྱེན་ཞེས་ཟེར།

《ཕྱི་མ་རྒྱུད་》དུ། སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ་ལ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་པའི་
ཡུལ་རྒྱེས་པ་ཞེས་གསལ་བ་ནི། སྐྱེན་པ་གང་ཞིག་གིས་རང་བཟོའི་ཁ་སྐྱོན་བྱས་
པར་ངེས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་བོད་རྒྱེས་པའི་ཅི་ཤིང་གི་སྡོར་སྐྱེན་རྣམས་མཆོན་ཉིད་
འདི་ནམ་ཡང་ཆོང་ཐབས་མེད་དེ། སངས་རྒྱས་བོད་རྒྱེན་མ་སྐྱོང་པའི་ཕྱིར།
འདི་ལ་དག་དང་མ་དག་སྤང་ཚུལ་སོགས་ཀྱི། ཚོད་པ་ཐ་ཐོར་སྤོང་སྤིད་ཀྱང་།
གནད་ལ་འཁེལ་བའི་རྒྱ་མཆོན་རྟེན་མི་སྤིད་པས། རེ་ཞིག་དོགས་སྤོང་གི་སྐྱོས་པ་
བཞག་གོ། འོན་དངོས་ནི་སྐྱེན་འབྲུམ་དཀར་པོ་ལས། བསེལ་རྒྱ་སྐྱོབས་དང་
གྲུབ་ཐོབ་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་ ཅིས་དང་། ཟུར་མཁར་བས་《མེས་པོའི་ཞལ་
ལུང་》དུ། གདོད་ནས་གྲུབ་པའི་གནས་ཆེན་རྣམས་སྐྱེས་པ་མཆོག་རྒྱ་བྱར་ཁིང་
བཟང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟེ། བོད་འདིར་གྲུབ་པའི་གནས་ཆེན་རྒྱ་
གགས་པ་རྣམས་འཕྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་གནས་པལ་ཆེར་བ་ནི་ས་གཤིན་བཟང་བ།

ཅི་ཤིང་མོད་པ། ཉམས་དགའ་ཞིང་བག་སྒྲོ་བ་ཁོ་ནར་སྤང་སྟེ། མི་ལ་རས་པས།
བྲག་དམར་མཚོང་ལུང་ལྷུང་གི་རྫོང་། ཁྱིའི་ན་ལྟོ་སྤྱོད་ཁོར་མ་ཁོར། འོག་ན་
གཙང་ཆབ་གྲུ་མ་གྲུ། བར་ན་ཚོད་པོ་ལང་མ་ལིང་། ཅི་ཤིང་སྤྱོད་ཆོགས་བན་མ་
བུན། ཁྱེན་ཤིང་གར་སྒྲུབས་ཤིག་སེ་ཤིགས། ལྷུང་བ་སྒྲུ་ལེན་ཁོ་རོ་རོ། མེ་ཏྲིག་
དྲི་དང་ཆི་ལི་ལི། བྱ་རྒྱུས་སྤྱད་སྤྱོད་ལྷུ་ཅུ་ཅུ། འདྲེ་འབྲེ་བྲག་དམར་མཚོང་
ལུང་ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་སོ། མཛད་ན་ས་ཆ་གཙང་མའི་
གནས་སུ་སྒྲེས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ནི་སྤྱོད་དུ་བཀོལ་ཆོག་ལ། ལུང་ལུང་དང་།
རྒྱ་ཁྲོད་། རྒྱ་ལམ་སོགས་ས་ཆ་མི་གཙང་བའི་གནས་སུ་སྒྲེས་པ་རྒྱུས་ནི་སྤྱོད་དུ་
མི་ཅུང་། ལྷག་པར་དུ་དེང་རུས་བཟོ་སྒྲུའི་ཉེར་སྒྲིབ་དང་། འབགས་བཙོག་མང་
ཞིང་མཁའ་རྒྱུང་དྲངས་མ་མེད་པའི་གནས་སུ་སྒྲེས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུས་ནི་དེ་བས་
ཤུངས་སྤྱོད་དུ་མི་ཅུང་།

༩ རུས་སུ་བཙུ་བ། སྤྱོད་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཚུ་བ་དང་། ཡལ་ག་ཁྱོད་པོ་གསུམ་
ནི་སྤྱོད་པོའི་རིགས་ཡིན། བཙུ་བའི་རུས་ནི་སྤྱོད་ཀ་ཅི་ཐོག་རྒྱུས་སྤྱོད་པའི་རུས་
སུ་ལེགས། རུས་པས་རུས་པ་དང་། ཚུ་དང་། ཤའི་ནད་རྒྱུས་སེལ།

ལོ་མ་དང་། རོ་སྟེ་བཙད་མཚམས་ནས་འཇག་པའི་འོ་མ་དང་། ལྷུ་གྲུ་གསུམ་
ནི་ལོ་མའི་རིགས་ཡིན། བཙུ་བའི་རུས་ནི་དབྱར་གཞུང་དུ་འདབ་རྒྱས་ཆར་གྱི་རུས་
སུ་ལེགས། རུས་པས་ལོ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་དུག་དང་། ཀླང་དང་། ལྷ་བ་སྟེ་
ཀླང་རུས་གྱི་མགོ་ཅིབས་རུས་མགོ་རྒྱུས་སུ་ཡོད་པའི། རུས་པ་སོབ་སོབ་པོ་དེ་
དག་གི་ནད་སེལ།

མེ་ཏྲིག་དང་། འབྲས་བུ་དང་། ཅེ་མོ་རྒྱུ་པ་གསུམ་ནི་འབྲས་བུའི་རིགས་
ཡིན། བཙུ་བའི་རུས་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁ་སེར་ཞིང་འབྲས་བུ་སྤྱོད་པའི་རུས་སུ་ལེགས།
རུས་པས་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྒྱུས་དང་། སྤྱིང་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལྷ་
དང་། མགོ་པོའི་ནད་ལ་སོགས་པ་རྒྱུས་སེལ།

སྒྲིགས་པ་དང་། བར་བྱན་དང་། ཆོ་བ་སྟེ་ཐང་རྒྱུ་རྒྱུ་གསུམ་ནི་བྱན་པའི་
རིགས་ཡིན། བཙུ་བའི་རུས་ནི་དབྱིད་རུས་ཅི་ཤིང་ཁ་འབྲས་པའི་རུས་སུ་ལེགས།
རུས་པས་པགས་པ་དང་། རྒྱས་པ་དང་། ཡན་ལག་གི་ནད་རྒྱུས་སེལ།

གཞན་ཡང་བཤལ་སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ནི་ཅི་ཐོག་བསྒྲུབས་ནས་འབྱུང་བ་ས་རྒྱའི་རུས་

པ་གཏིང་རུ་འགོ་བའི་རུས་སྟེ་སྟོན་མཆུག་རུ་བརྟུང་གོས་པ་དང་། སྐྱུག་སྐྱུན་
ནམས་ནི་སྟེ་ཆེ་ཁ་འབྲས་པ་སྟེ་སོས་ཀ་མེ་རྒྱུང་གི་རུས་པ་གྱེན་རུ་འདྲིན་པའི་རུས་
བརྟུང་གོས།

ཁྱད་པར་སྦྱིའི་རུས་ནི་ཁྱ་བ་ཡར་ངོའི་རུས་བཟང་པོ་བརྟུང་ཅིའི་སྦྱར་བའི་ཉིན་
སོགས་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་ལེགས་པའི་རུས་སུ། གྲོང་ཆོས་ཀྱིས་མ་གོས་པའི་
བྱིས་པ་གཙང་མ་དག་ཁྱས་དང་གཙང་སྦྲེ་ལེགས་པར་བྱ་ཞི་རྒྱན་གོས་ཀྱིས་མཛེས་
པར་སྤྲས་ཏེ། དག་རུ་གཟུངས་སྤགས་ཉིན་འབྲེལ་སྦྱིང་པོ་བཞུ་ཞིང་བརྟུང་གོས་
པ་སྦྱི་མ་རྒྱུད་ལས་བཤད། འོན་ཀྱང་རྒྱུད་བཞིའི་མ་སྦྱི་གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞི་ལས་
དེ་དང་ཅུང་མི་འདྲ་བ་སྟེ། 《སྐྱུན་འབྲུམ་དཀར་པོ་》ལས།

གཉིས་པ་བརྟུང་རུས་ལོ་འབྲས་ཙུ་བ་ནི། །
རུས་ཆོད་གསུམ་ལ་བརྟུང་བ་མན་དག་སྟེ། །
དང་པོ་རུས་ནད་སྦྱང་ནད་སེལ་བྱེད་སྤྱོད་པོ་ཡིན། །
ཅི་སྐྱུམ་ཙུ་བ་འདུས་པ་སྟོན་ཀ་འམ། །
ཡང་ན་ལོ་མ་འབྲུལ་ཁ་དབྱིད་རུས་བརྟུང་བ་ཡིན། །
ཙུ་རྒྱས་ཤ་ཡི་ནད་ནམས་ལོ་མས་སེལ། །
ལོ་རྒྱས་རྒྱན་རུ་མ་སོང་དབྱར་རུས་བརྟུང་། །
དོན་སྦྱིང་མཁོ་བའི་ནད་ནམས་འབྲས་བྱས་སེལ། །
ཅི་རྒྱས་སད་གྱི་མ་ཁྱེར་སྟོན་རུས་བརྟུང་། །
སྤགས་པ་ནད་གྲོམ་སྟོན་ནད་ཤུན་པས་སེལ། །
མེ་ཏོག་ཁ་འབྲས་དབྱར་དབྱིད་མཚམས་སུ་བརྟུང་། །
བཤལ་སྐྱུན་རུས་པ་གཏིང་འགོ་རྒྱན་མཚམས་སུ། །
སྐྱུག་སྐྱུན་རུས་པ་གྱེན་རྒྱ་རྒྱན་དབྱིད་མཚམས། །
བཙོན་འགྲས་སྐྱུན་པའི་ཚོལ་བས་བརྟུང་བ་སྟེ། །
ཁྱད་པར་ཁྱ་བ་ཡར་ངོའི་རུས་བཟང་ལ། །
གཙང་མའི་བྱ་ཚ་བྱ་མོས་ཁྱས་བྱས་ནས། །
ཁ་ནས་སྐྱུན་འཛུབ་བཙོན་ཅིང་གྱེན་འགོ་ནས།
ཞེས་སོགས་གསུངས་སོ། །

༡ སྒྲོ་སྒྲུབ་དེ་དག་བརྟུས་པས་མི་ཚོགས་པར་རྟུག་དང་སྤལ་བ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་
 ཚ་བ་གཏོང་དགོས་རིགས་ལ་དེའི་སྤྱི་ལྷགས་རྟུག་ཡིན་པས་དོར་དགོས། དེ་བཞིན་
 སྒྲོང་པོའི་རིགས་ལ་ནང་གི་རྒྱུང་སྤོང་སྤོང་དེ་རྟུག་ཡིན། ཡལ་ག་གཏོང་དགོས་
 པའི་རིགས་ལ་ཚོགས་རྟུག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་རྟུ་བཙུང་གི་ཚོགས་
 མཐུད་དེ་སྒྲུབ་རྟུག་ཏོང་དགོས་པ་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །ལོ་མའི་རྟུག་ནི་ངར་པ་སྟེ་
 ལོ་མའི་ཡུ་བ་སྒྲོང་བྱ་སྤོང་དེ་དག་ཡིན། མེ་ཏོག་རྟུག་ནི་སྤྱི་ཤུན་དེ་ཡིན། འབྲས་
 བུའི་རིགས་ཀྱི་རྟུག་ནི་ནང་གི་རྟུས་པ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་རྟུས་པ་
 དགོས་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། པགས་པ་གཏོང་དགོས་པའི་རིགས་ལ་དེའི་སྤྱི་ངོས་
 ཉི་ཆར་གྱིས་གཏུངས་པའི་དྲེགས་པ་ནག་པོ་དེ་རྟུག་ཡིན། བར་ཤུན་གྱི་རྟུག་ནི་ཤ་
 གདན་ཏེ་སྒྲོང་པོའི་སྤྱི་ཤ་འབྱར་བ་དེའོ། །ཞོ་རྒྱུ་ཆོ་བ་གསུམ་ལ་རྟུག་མེད་
 དེ། །ཞེས་པ་ཞོ་ནི་ཁུར་ཚ་སྟགས་བཅད་མཚམས་ཀྱི་འོ་མ་དེ་དང་། རྒྱུ་མེད་སྒྲོང་
 བྱ་འགའི་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་འབྱར་བ་དེ་དང་། ཆོ་བ་ནི་ཐང་རྩ་སྟེ་དེ་གསུམ་གྱི་
 རྟུག་ནི་དེ་དག་དང་དབྱེར་མེད་རྟུ་འབྲེས་པ་ལས་གོང་གསལ་འདི་རྣམས་བཞིན་
 སྤྱི་ནང་གང་རུང་ཞིག་ནས། རྟུར་རྟུ་བཏོན་ཆོག་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་པའི་དོན་
 བོ། །ཤོང་རྟུ་སྒྲོས་པའི་རྟུག་དེ་རྣམས་གྱིས་སྟོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མིན་
 ཀྱང་། སྒྲུབ་གྱི་རྟུས་པ་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་། རྟུག་དེ་དག་སྤལ་ན་སྒྲུབ་རྣམས་
 འངམ་ཞིང་འཇུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

༢ སྐམ་གསེད་བྱེད་ཐབས། སྒྲོ་སྒྲུབ་དེ་དག་བརྟུ་བའི་རྒྱུ་ལ་སྐམ་གསེད་ཆོད་
 ལྟ་བུ་རྩ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བས། སྒྲུབ་གང་ཡིན་ཡང་བརྟུ་བའི་རྒྱུ་ཐོག་དེ་མ་
 ཐག་རྟུ་ཁོབ་ཅམ་བརྟུང་ཞིང་ཁུ་བ་མ་ཕུངས་པར་ཟ་པ་ལ། བསེལ་སྒྲུབ་རྣམས་
 གྲིབ་མ་དང་ལྟག་པ་ལ་སྐམ་ཞིང་། རྟོད་སྒྲུབ་རྣམས་མེ་དང་ཉི་མ་ལེགས་པར་
 སྐམ་དགོས། དེ་ཡང་རྟོད་མན་རྣམས་རྒྱང་བསེར་བྱས་མ་རེག་པ་དང་། བསེལ་
 སྒྲུབ་རྣམས་མེ་དང་ཉི་མས་མ་གཏུངས་པར་སྐམ། ཐམས་ཅད་ལ་རྟུ་བ་མ་སྟོག་
 པ་དང་། སྒྲུབ་གཞན་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པར་བྱས་ནས་ལེགས་པར་སྐམ་གསེད་
 བྱས་ན་རང་རང་གི་རྟུས་པ་དང་ལྟན་ལ་ཡོན་ཏན་དཔག་རྟུ་མེད་དོ། །

༣ སོ་མ་རྟིང་པ་སྟེ་གསར་རྟིང་གི་ཆོད། མེ་ཏོག་དང་སྒྲོ་སྒྲུབ་རྣམས་ཀྱི་གསར་
 རྟིང་གི་ཆོད་ནི་བརྟུས་ནས་ལོ་རྟུས་མ་ལོན་པ་ཞིག་ངེས་པར་རྟུ་དགོས་ལ། ལོ་

རུས་འདས་ན་རུས་པ་འཆོར་བས། ལོ་རུས་སུ་རྒྱུང་པ་རྣམས་དོར་ཁིང་གསར་པ་
བསྐྱབས་ཏེ་གསར་རྒྱུང་བརྩེ་དགོས།

༤ འཇམ་བཅའ་བ་སྟེ་ལོག་པའི་རུས་པ་མེད་པར་བྱེད་ཐབས། འཇམ་བཅའ་
བའི་ཐབས་ལ་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་སྦྱོར་བའི་སྟོན་པ་འཇམ་བཅའ་བ་ནི། སྒྲན་
རྩལ་རིགས་མཐུན་མང་པོ་སྟེ་སྤྱད་དེ་གཏོང་བ། །གཉིས་པ་ཁ་འཛིན་གྱི་སྟོན་པ་
འཇམ་བཅའ་བ་ནི། སྒྲན་གང་ཞིག་ནད་གང་དང་དོན་སྦྱོད་གང་ལ་གཞོན་པ་
དེའི་ཁ་འཛིན་གྱི་སྒྲན་དང་བཅས་ཏེ་བསྟེན་པ་དཔེར་ན། སོ་བལ་སེ་འབྱུང་དང་།
རྒྱུང་ལ་རྩྭ་ཏི། སྟོ་བ་ལ་ཅུ་གང་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །གསུམ་པ་གཉེན་
པོའི་སྟོན་པ་འཇམ་བཅའ་བ་ནི། སྟོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་རུས་པ་རྩལ་པས་ལུས་ཀྱི་
རྒྱུང་འབྱུང་པ་དང་། སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོད་ཅིང་ལུས་རྒྱུངས་སྐྱེམས་པར་བྱེད་པ་
ཡིན་པས། དེའི་ཕྱིར་གཉེན་པོའི་སྒྲན་རྒྱུང་གཞོན་པའི་ཕྱིར་ཤ་རྒྱུང་དང་བྱར་
རྒྱུང་། སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོད་པའི་ཕྱིར་སེ་འབྱུང་དང་པི་པི་ལིང་། ལུས་རྒྱུངས་རྒྱས་
པར་བྱེད་པ་ལ་ཨ་རུ་ར་རྣམས་སྟོ་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་ལ་བསྟན་པ་འཇམ། དེ་ལྟར་མ་
འཛོམས་ན་སྟོན་རྣམས་ཁར་ལ་བྱས་ནས་གཏོང་ན་ལེགས་སོ། །

༥ འཕྲོད་པར་སྦྱར་བ། སྟོན་རྣམས་འཕྲོད་པར་སྦྱར་བ་ལ་རོ་བསྐྱེབས་དང་།
རུས་བསྐྱེབས། བྱ་རྩལ་བསྐྱེབས་པ་སྟེ་གནད་གསུམ་པོ་ལེགས་པར་ཤེས་པ་བྱ་
ནས། བསལ་དྲོད་མ་འདྲེས་པར་སོ་སོར་མཐུན་བསྐྱེབས་སུ་སྦྱར་དགོས་ལ། དེ་
ཡང་མདོར་བསྟུས་ན་ཆོ་སེལ་དང་གང་སེལ་གཉིས་སུ་འདུས་སོ། །གནད་གསུམ་
པོ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་སྦྱར་རྩལ་རིག་པའི་འབྲུལ་འཁོར་ལ་བསྟེན་པའི་རེ་བྱ་མིག་
དང་སྦྱར་ན་གཉེན་པོ་སོ་སོའི་རུས་ཆོད་གསལ་པོར་མཐོང་རུས། སྒྲན་སྦྱར་ཐབས་
ཀྱི་ལག་ལེན་ཞིབ་པ་བསྟུ་དཔེར་ཁག་ལས་གསལ་བ་ལྟར་རོ། །འོན་ཀྱང་སྒྲན་ལག་
ལེན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། དུན་ཤེས་དགོས་པའི་གནད་འགག་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི།
དེ་ཡང་དེ་བུ་དམར་བའི་《ཤེལ་ཕྱེང་》ལས། དུག་པ་འཇམ་པ་རྣམས་གསུམ་དང་།
བདུན་པ་འཕྲོད་པར་སྦྱར་བའི་གནད་གསུམ། སོགས་ནི་སྦྱར་ཐབས་ལག་ལེན་གྱི་
སྟོན་ཡིན་པས་འདྲིར་བཤད་པ་སྐབས་སུ་མ་བབས་སོ། །འོན་ཀྱང་གཉེན་པོ་དང་
འཕྲོད་སྦྱོར་སྐབས། དགོས་གནད་ཆེ་ལ་གོང་རུ་སོང་ལ་སྟེར་རུ་མ་བསྦྱར་བ་ནི།
གོང་རུ་བདུ་སྐབས་བཤད་པའི་གོ་རིམ་ནི། བདུས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་སོ་

སོར་འཕྲོད་པའི་གཉེན་པོ་སྒྱུར་དགོས་པས། རུས་པའི་ནད་ལ་ཚ་བ། ཚ་ནད་ལ་
 ཡལ་ག ། ཤ་ནད་ལ་སྤང་པོ། སྤང་ནད་ལ་ལོ་མ། ཏང་ནད་ལ་ལོ། ལྟ་བའི་ནད་
 ལ་ལྟ་ག། མིག་ནད་ལ་མེ་ཏོག ། འོན་ནད་ལ་འབྲས་བུ། བཤོ་ནད་ལ་ཚེ་མོ།
 ལྷགས་ནད་ལ་སྒྲོག་པ་སྟེ་དེག་པའི་ཞབས་བར་ཤུན་གྱི་སྟེ་མི། རུས་ནད་ལ་བར་
 ཤུན། ཡན་ལག་ལ་ཆོ་བ་སྟེ། དེ་ལྟར་གཏོང་ལྷགས་གཤམ་སྤང་ནས་གཏོང་བ་འདི་
 བོ་ཤེན་ཏུ་གནད་ཆེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཀྱང་། བས་ལྷའི་རུས་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བ་
 འབྱུང་བ་ལྟའི་ཤུགས་དང་། དེས་བསྐྱེད་པ་སྒྲུབ་གྱི་ཚ་སྤང་ལོ་འབྲས་སོགས་དང་།
 དེ་ལ་གནས་པ་རོ་རུས་ལྷ་རྒྱུས་དང་། དེའི་འབྲས་བུ་ཡོན་ཏན་རུས་པ་དང་། དེ་
 བཞིན་ཏུ་འབྱུང་བ་སོ་སོས་སྐྱེད་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། དེའི་རུས་པའི་མཚན་
 ཉིད་ཉི་ཤུ་དང་། དེ་ཡང་ཉེས་པ་དང་། གཙོ་བོ་དང་། རིགས་དང་། གནས་ལ་
 སྒྱུར་བའི་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་གྱི་སྒོ་ནས་བདུ་བའི་རུས། བདུས་པའི་ཚ་ལོ་
 སོགས་སོ་སོར། ལུས་གནས་སྟེ་ནང་གི་ནད་སོ་སོ་ལ་འཕྲོད་མི་འཕྲོད་གྱི་དེའུ་
 བཞག་རོ་དོན་འཕྲོད་པ། རོ་མཚར་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་འཚོ་མཛད་
 རྣམས་གྱི་དགོངས་པར་གསལ་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟར་སྒྲུབ་རོ་འཕྲོད་པ་དང་རོ་རུས་སོགས་གསལ་ལ་བདུ་བའི་རུས་རྒྱ་མཚན་
 བཅས་ཤེས་ཀྱང་། ལེ་ལོ་མེད་པའི་བཙོན་འགྲུས་དགོས་པ་ནི། རྒྱུར་མཁར་བ་
 མཉམ་ཉིད་རྟོ་རྒྱའི་ཞལ་གདམས། བཙོན་འགྲུས་གྱི་བསྐྱལ་མ་སྟོང་གི་ཁུ་ཐིགས་
 ལ་གོ་བ་ལེན་པའི་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་ལ། སྒྲུབ་བདུ་ཚོལ་བྱེད་པ་ལ་ཡང་འདི་
 ལྟར་དགོས་ཏེ། རྒྱུ་གསལ་པོ་རིན་ཆེན་ལྷ་བ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཞལ་གདམས་ལྟར།
 སྒྲུབ་པ།

སྒྲུབ་གྱི་འགྲོ་དོན་མཛད་པ་རྣམས། །སྒྲུབ་འདི་ཤེས་པ་ཕྱིན་ཆད་ནས། ཤེས་
 པས་མི་ཆོག་ཚོལ་སྒྱུབ་དགོས། །སྒོ་བ་དཔོན་སྒྱུ་སྒྱུབ་ཞལ་ནས་ཀྱང་། །ཤིང་རྟོ་
 ལུམ་གྱི་རི་བོ་ལ། །གདམས་ངག་གནད་གྱི་རོ་ཤེས་ན། །མི་ཤི་སོས་པའི་བདུད་ཚི་
 ཡོད། །དད་བཙོན་དེས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་བདུ། །གསུངས་བཞིན་དབྱར་གཅིག་
 ཉིན་གཅིག་གིས། །ལས་ལ་མ་གཤེལ་བདུ་རུས་ན། །འོན་ཆེར་གི་སྟོག་ཀྱང་
 གནས། །མིན་ཀྱང་སྒྱག་བསྐྱལ་སེམས་ཅན་ལ། །པན་པའི་འགྲོ་དོན་ཆེན་པོ་
 ཡོད། །ཡང་ན་ཟང་ཟིང་བསྟེན་བཀྱར་དང་། །གསེར་གཡུ་སྟག་གཟིག་ཁྲབ་གོས་

ཀྱ། །བཟའ་བརྒྱུད་ཤ་ཆང་མར་མཐུད་སོགས། །གང་དགོས་ངེས་མེད་འབྱུང་སྒོ་
 ཡོད། །དབྱར་ཡང་ལྷུ་མ་ལ་དག་མང་བས། །སད་སེར་མ་བཅོམ་གོང་རྩ་
 བརྒྱ། །མི་སྐྱེ་གཡེང་བ་ཆོ་གཅིག་ཡིན། །ལེ་ལོ་ཅན་ལ་སྐྱེ་རྩས་མེད། །སྐྱེ་གྱི་
 ཆོ་ཆད་ཞག་གཅིག་ཡིན། །སད་སེར་ཕྱག་ནས་སོས་རྒྱ་མེད། །འགྲོ་འདུག་སྦྱོང་
 ལམ་ཀུན་རྩ་བཅོམ། །གོ་མ་རེར་སོང་ལམ་ལྷུ་མ་རེ་བརྒྱ། །ཞག་རེའི་ལམ་རྩ་བྱར་
 རེ་ལོན། །གང་ཞིག་ཆགས་སྤྲུམ་བྱས་ན། །མོད་པའི་ཡུལ་རྩ་དེ་ཉིད་དགོན། །ལ་
 བས་འོང་བའི་བཟང་སྐྱེ་ཡང་། །གང་ཡོད་དངོས་པོས་མ་བསྐྱབས་ན། །སེར་སྐྱ་
 ཅན་ལ་ཡོད་རྩས་མེད། །རྩས་མེད་སྐྱེ་པའི་ཡི་དྲུགས་ཡིན། །སྐྱེ་ནས་གཤམས་སྤྲུ་
 མ་བྱས་ན། །ཁྱི་ཁར་ཕྱིན་རྩས་འཕེན་ཅོ་ཡང་། །གུམ་ཁའི་ཁྲོད་རྩལ་དགོན་
 དགོན་འདྲ། །སྦྱོང་ཆད་མཐོང་ཆད་མ་བསྐྱབས་ན། །ཁ་ཡར་བསྐྱབས་པས་དོན་
 མི་འགྲུབ། །བཟང་སྐྱེ་རྒྱབ་གངས་བརྒྱ་འཛོམ་ཡང་། །སྐྱེ་ལྷུ་མ་མེད་ན་སྐྱར་
 ཐབས་དཀའ། །སྐྱར་ཡང་ཕན་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་། །ར་མར་ཤ་ནས་བརྒྱ་འཛོམ་
 ཡང་། །མེ་རྒྱས་བཤོལ་ན་བསྐྱེན་ཐབས་མེད། །བསྐྱེན་ཡང་བཀའ་སྒྲིལ་སེལ་
 དཀའ་འདྲ། །དབྱར་ཁ་སྐྱེ་པའི་ཆོང་ཡུལ་ཡིན། །ཆར་ཞོད་སྐྱེ་པའི་བསོད་
 བསམ་ཡིན། །སད་སེར་སྐྱེ་པའི་རྒྱ་པ་ཡིན། །བཅོམ་འགྲུས་སྐྱེ་པའི་ཁོང་
 རྩས་ཡིན། །དབྱར་ཡོལ་སྐྱེ་པའི་དགེ་ཡུལ་འཁོར། །ཕྱག་ལེན་ལུན་པའི་མཁས་
 པ་དེ། །དམན་པའི་ཁྲོད་རྩ་འདུག་ན་ཡང་། །གཙུག་རྩ་བྱར་ནས་མི་སྦྱོབ་
 བ། །གཏི་མུག་ཅན་ལ་ཤེས་རྩས་མེད། །ཐེ་ཆོམ་མདུན་པ་སྤྲུལ་འགོལ། །རང་
 ཉིད་མཁས་པའི་མིང་ཐོབ་ནས། །ཐེ་ཆོམ་མི་འདྲི་ངོ་ཆ་སྐྱེ། །ལྷ་ཡིས་བརྒྱུད་གྱིས་
 བསྐྱས་པ་ཡིན། །འདྲི་དང་སྦྱོབ་ལ་ངོ་ཆ་མེད། །འཇམ་དཔལ་གྱིས་ཀྱང་དང་པོ་
 བསྐྱབས། །མ་བསྐྱབས་མཁས་པ་གར་ཡང་མེད། །མི་སྦྱོབ་ཤེས་རྒྱལ་འདུག་པ་
 དེ། །ཆ་ན་དེ་ཉིད་ངོ་ཆ་ཡིན། །མཁས་པས་འདྲི་ཆོ་ལ་ལུང་གཏམ། །ཡང་ན་
 ལངས་ནས་གཞན་རྩ་བྱོལ། །ཆ་ན་ངོ་ཆ་དེ་ཡིན་མོད། །མཁས་ལ་མི་དད་རྒྱུན་རྩ་
 བྱོལ། །སྐྱེ་མང་དབྱས་ན་མཁས་གཏམ་བྱེད། །ངོ་ཆ་ཆེ་སྤྱོད་ཤེས་པ་དགོན། །ཡོན་
 ཏན་སྐྱ་རེ་གར་ཡང་ཡོད། །དམན་ཁྲོད་ཡན་ནས་བསྐྱབ་ལ་སྦྱོང་། །རྒྱ་ཐིགས་
 བཞིན་རྩ་མ་བསགས་ན། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་འདྲ་བ་དཀའ། །ཐམས་ཅད་ཤེས་
 པའི་སྦྱོབ་དཔོན་དགོན། །ཕྱོགས་ནས་བསགས་ན་སྤྱང་པོའང་བརྒྱགས། །བབ་

ཅོལ་སྒྱུད་པ་ནད་པའི་བདུད། རྟོང་བོ་མ་ལམ་ན་པོ་བསྟན་པའི་བདུད། འདི་ལ་
 དགོངས་ནས་སྒྱུ་སྒྱུབ་ཀྱིས། སྒྲུབ་སྒྱུར་པའི་རུས་ན་སྒྲུབ་པ་སྒྲུག། བད་གཞུང་
 ཆེན་རུས་སྒྱུ་ནད་པ་སྒྲུག། མཐའ་རི་ཐང་མཆོམས་ནས་ནད་བདག་སྒྲུག། འདི་
 ལག་ལེན་མེད་ལ་ཡོང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་ཡིད་ལ་ཆོངས། །
 མ་ལས་པ་རང་གིས་བྱེད་པས་ཆོག། མཐོ་དམན་ཐམས་ཅད་བསྟེན་པས་ཡོང་། །
 སྒྲུག་པོ་རང་གིས་བྱེད་པས་ཆོག། འཕྱོད་འགྲུས་ཐང་སྟོང་མེད་པས་ཡོང་། །གཙོ་
 པོ་རང་གིས་བྱེད་པས་ཆོག། གཏུག་དང་བསྟན་ན་ཡོང་བ་ཡིན། །འབྲིམ་སྒྲོ་རང་
 གིས་བྱེད་པས་ཆོག། ཟ་འདྲོད་འགྲུལ་འཆོར་མེད་པས་ཡོད། །འགྲོ་མན་རང་གིས་
 བྱེད་པས་ཆོག། རྒྱུད་བཞིན་ཞིབ་རུ་དཔྱད་པས་ཡོང་། །དེ་སྐད་དུགས་སྒྲུབ་
 འབངས་ཐང་ངས། འབྱུང་འཛིན་སྟོབ་མའི་སྟིང་ལོར་རུ། །ཤམ་སྒྲུབ་ཁང་བའི་ལ་
 རྒྱུང་ནས། གདམས་པའི་སྟིང་གཏམ་སྟེལ་བ་དག། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ནི་
 བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ལས་ཀ་དང་། སྟོབ་སྟོང་། གཏུག་སྟོང་བཅས་ལ་དོགས་ཚོན་
 དང་གང་ཞིག་སྤང་དོར་དཔོན་ཚུལ་གྱི་ཞལ་གདམས་ཞིག་ཡིན་པ་འདིར་སྒྲུབ་པ་
 གསར་པ་རྣམས་ལ་དཔྱད་སྟོང་གི་ཆེད་རུ་དྲངས་པ་ཡིན། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། སྒྲོ་རིགས་ཆབ་སྒྲུབ་གཏོང་ཚུལ།

བྱང་འཕྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ལ་རོང་ཆེན་སྟོགས་སུ་སྟེས་པའི་ཤིང་
 དང་ཅི་སྒྲུབ་རྣམས་ཏུ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན་ཀྱང་དེ་དག་དང་རུས་པ་མཚུངས་པའི་
 སྟོ་ལུམ་དང་མེ་རྟོག་རྣམས་ཆབ་རུ་གཏོང་ན། སྒྲུབ་རུས་འདྲ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་
 སྒྲུབ་གཞུང་རྣམས་སུ་གསལ་བ་མ་ཟད། རུས་རྒྱུན་བྱང་འཕྲོག་སྒྲུབ་པ་རྣམས་
 གྱིས་ལག་ལེན་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས་བཟང་དུག་གི་
 ཆབ་རུ་སྟོ་སྒྲུབ་གཏོང་ན་རུས་པ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་མི་སྲིད་སྟེམ་ན། སྟི་ན་རྒྱུད་
 ལས། འོན་ཀྱང་རུས་པ་ཅི་བས་སྟོ་རོང་ཆེ། གར་བྱ་ཉིད་ཀྱང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་
 པར་རུས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གི་ཁུངས་དང་། རིག་པས་བརྟག་ན་ཡང་བྱབ་
 ཏི། བྱང་འཕྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་རྩ་རི་དང་གངས་རི་རྣམས་སུ་སྟེས་པའི་སྟོ་སྒྲུབ་ནི་
 བའི་ལ་སྒྲུབ་བའི་ལ་སར་སྟེས་པ་སྟེ། བའི་ལ་སྒྲུབ་མཆོན་ཉིད་དང་ལུན་པ་ཡིན་
 སྟེམས་བའི་ལ་བའི་རུས་པ། དེ་ལས་ལྷག་པའི་བཟང་དུག་ཅིག་གང་ནས་འབྱུང་།
 དེ་བཞིན་རུ་དྲོད་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ། ཅ་བ་ལྟ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྟོ་

ལུ་མ་གྱི་སྒྲན་ཡིན་པ་མདོན་སུ་མ་གྱིས་གྲུབ། འོ་ན་རྩྱ་ཏི་དང་ཅུ་གང་ལ་སོགས་
པའི་ཆེ་སྒྲན་རྣམས་དང་། ཨ་གར་དང་ཅན་དན་ལ་སོགས་པའི་ཤིང་སྒྲན་རྣམས་
ལ་སྒྲོ་སྒྲན་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱང་ཆོས་གང་ཡོད་ཅེ་ན། སྒྲོ་སྒྲན་རྣམས་ཀྱི་རང་གི་
རྒྱས་པའི་གནས་ཆད་དེ་ལོ་རེ་ཡིན་ལ། ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་སྒྲོ་སྒྲན་གསར་པ་
བཅའ་ཞིང་རྟིང་པ་དོར་དགོས་པ་མ་གཏོགས། རྟིང་པ་རྣམས་རྒྱས་པ་མེད་པར་
ཆགས་ཆར་པ་རེད། དེས་ན་སྒྲོ་སྒྲན་སྒྱུར་བའི་སྒྲན་རྣམས་ནི་རྒྱས་པ་རྩོལ་རྒྱར་
གཞན་ལས་ཆེ་ཡང་རྒྱས་པ་ཡུན་རྒྱུ་མི་གནས་པ་སྟེ་སྒྲན་སྟེ་རྒྱས་པ་ལོ་གཅིག་ལྟག་
ཅུ་དང་། རིལ་བུའི་རྒྱས་པ་ལོ་གཅིག་ལྟག་ལས་བརྟན་མི་བྱུང་པ་ཤིས་སྟེ། འོ་ན་
ཀྱང་ཤེལ་དམ་སོགས་རྒྱང་མི་ཐར་བའི་སྟོང་རྒྱ་སྟག་ནས་ཉར་ཆགས་བྱས་པ་དང་།
དེང་རྒྱས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤོག་བྲག་དང་འགྲིག་བྲག་སོགས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་
སྟག་ནས་ཉར་ཆགས་ལགས་པོར་བྱས་ན་རྒྱས་པ་དེ་བས་ཡུན་རིང་རྒྱ་བརྟན་བྱུང་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྩོ་སྒྲན་དང་ཤིང་སྒྲན་རྣམས་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པ་ལོ་གངས་བརྒྱ་
སྟག་ལ་ཤས་ལ་རང་གི་རྒྱས་པ་དེ་དག་རང་བཞིན་རྒྱ་གནས་བྱུང་བ་ཅིང་། དེ་དག་
གིས་བཟོས་པའི་སྒྲན་ཀྱང་། རྒྱས་པ་ཡུན་རིང་པོར་གནས་བྱུང་བ་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ།
དཔེར་ན། རྒྱས་པའི་གནས་ཆད་ཡུན་རིང་ཤོས་རིན་ཆེན་རིལ་ནག་ཆེན་པོ་ལ་
སོགས་པ་བཅོ་ཐལ་དང་སྒྱུར་བའི་རིན་ཆེན་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱས་རབས་
རེ་ཅུ་གནས་བྱུང་བ་ཅིང་ཡོད་པ་དང་། རྒྱང་ཤོས་ཡང་ལོ་རྒྱུ་བརྒྱ་ལ་
གནས་བྱུང་བ་ཅིང་ཡོད་པ་སྟེ། མདོར་ན་སྒྲན་སྒྱུར་གང་དེའི་ནང་རྒྱ་སྒྲན་རྣམས་གང་
དང་གང་ཡོད་པར་བརྟགས་ནས། སྒྲན་དེའི་རྒྱས་པའི་ཡུན་ཆད་ལོ་རྒྱས་ཅི་ཅུ་
གནས་བྱུང་པ་རིག་པའི་འཕྲུལ་གྱིས་གཏན་ལ་ཐབས་དགོས།

དེ་ཡང་སྒྲན་རྒྱས་མཆོངས་རྣམས་ཕན་ཚུན་ཆབ་གཏོང་སྐབས་ཤིས་དགོས་
པའི་གནད་ཅིག་ནི། དཔེར་ན། རྩྱ་ཏིའི་ཆབ་རྒྱ་གོ་སྟོད་གཏོང་བ་ནི་རྒྱང་སྒྲན་གྱི་
སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་རྩྱ་ཏི་གང་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ལ། གོ་སྟོད་ཀྱིས་ཆབ་རྒྱང་བ་ནི་
མ་ཡིན་པ་དེས་ཆབ་སྒྲན་ཐམས་ཅད་ལ་རིགས་འགྲོ། ཆབ་སྒྲན་གཏོང་སྐབས་
འདི་ནི་གནད་རྒྱས་བོད་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་སྒྲན་པ་རྣམས་ལ་དགོས་མཁོ་ཏེ་ཅང་ཆེ་བ་
ཞིག་བྱང་ཡོད་སྟབས། བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གི་ལོ་རྒྱས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་རྣམས་
ལ་དབྱེད་གཞིའི་ཆེད་རྒྱ་འདིར་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་ཡིན་ཞིང་། དེང་རྒྱས་བོད་ཀྱི་

སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཆས་ལྟལ་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་ཅི་སྒྲུབ་ཆས་ས། དགོན་པ་ཆགས་ཡོད་
སྒྲུབས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆོབ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོས་གཤམ་གང་ཡང་མ་མཐོང་།
གནའ་རུས་ཆོབ་སྒྲུབ་གཏོང་ཚུལ་གྱི་ངོ་སྟོན་འགའ་ཞིག །དེའུ་དམར་བསྐྱུན་
འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཡིག་སྟོགས་སྟིགས་ནང་རུ་འཛིན་ཡོད་པའི། ཆོབ་ཡིག་
ཡོངས་ཀྱི་བཙུང་བསྐྱུས་སྒྲུབ་དབུལ་སེལ་བའི་ནོར་བུ་ལས།

དེའང་ཅི་ཐང་སྒྲོ་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་དངོས་ཆས་དང་ཆོབ་སྒྲུབ་ཀྱི་རུས་པ་བྱུང་
མེད་རུ་མཉམ་པའམ་མཚུངས་པ་པལ་མོ་ཆེར་མི་འོང་མོད། འོན་ཀྱང་ནད་ཀྱི་
གཏོང་ལྟལ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྦྱོར་བ་དག་ལ་སྟོས་ཏེ། རུས་པ་གོ་མ་སྟོག་པ་གཏོང་ལྟལ་
ནད་ཀྱི་འབེན་ལ། སྦྱོར་བ་སྒྲུབ་ཀྱི་མདའ་ཕྱག་ངེས་ཤིག་དགོས་པ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་
ཡིད་ལ་བཅངས་ནས། ཐོག་མར་བཟང་པོ་བྱུག་ལས།

༡ བསེལ་གསུམ་ཀྱི་རུ་གང་ཆོབ་རུ། རི་ཁ་ལྟོ་བྱང་ལ་བསྐྱུན་པའི་ཕུག་པ་
གཏོང་རིང་རུ། ཆགས་པའི་འཛིན་དཀར་ལ་བོད་སྒྲུབ་མཁས་པ་མི་དགའི་རུས་
ནས་ཀྱང་རུ་གང་རུ་མིང་འདོགས་མཛད། ཡང་ན་རྩ་འཇམ་ལ་སྦྱེ་བའི་མེ་རྟོག་
དཀར་སེམ་འདབ་དཀར་ཀྱི་རིགས་ཤིན་རུ་གངས་མང་བ་དེ་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་
སྟོན་མེར། རུ་གང་མེ་རྟོག་རྩ་འཇམ་སྦྱེ། མེ་རྟོག་དཀར་སེམ་བྱིལ་བུ་ཁ། །རོ་
མངར་སྟོ་བའི་ནད་ཀྱན་སེལ། །ཁ་ཚད་གཙམ་ཅིང་སྟོ་བ་གསོ། །ཞེས་གསུངས་
ཤིང་། མན་ངག་རུ། ཟླ་བའི་བྱ་མོས་སྟོ་ཚད་རིགས་ཀྱན་འཛིན་ས། །ཞེས་མེ་རྟོག་
རྒྱང་པ་གིབ་སྐམ་བྱས་པ་དེའམ། སྐབས་འགར་སྟོ་ལོ་དཀར་པོའི་རྩ་བ་གིབ་སྐམ་
བྱས་པ་གསུམ་གང་རུང་གཏོང་།

༢ གུར་གུམ་ཀྱི་ཆོབ་རུ། རྩེ་རང་བྱུང་བས། བྱི་ཡང་ཀྱ་ཡིས་མཆིན་ཆོད་
སེལ། །ཞེས་དང་། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་མངར་ཁ་མཆིན་ཆོད་སེལ། །འབྲུག་
གཙམ་ཆ་འབྲུབ་ཚུ་སེར་སྟེམ། །ཞེས་གསུངས་པས་རི་ཁ་ལྟང་ཉིན་རུ་སྦྱེ་བའི་བྱི་
ཡང་ཀྱ་ཡི་མེ་རྟོག་གིབ་སྐམ་བྱས་པ་དང་། སྐབས་འགར། མཆོར་ལུམ་བྲག་སྦྱུང་
ཆ་པབ་སྟེ་བསེལ་སྐམ་བྱས་པ་དེའམ། གུར་རྟིག་ཆེ་བ་འབྲུར་བག་ཅན་སྟིབ་ལ་སྦྱེ་
བ་ཚུ་བཟང་དེའི་མེ་རྟོག་གཏོང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། མེ་རྟོག་སེར་པོས་མཆིན་
ཆོད་སེལ། །མཆིན་པ་ཆ་གསོ་རྩ་འབྲུག་གཙམ་ད། །དེ་སྦྱིར་མཆིན་པ་བཅད་འབྱོར་
ཟེར། །ཞེས་འབྲུང་བས་དེ་གསུམ་སྐབས་ཐོབ་གཏོང་།

༣ ལི་ཤིའི་ཚབ་ཏུ། རྩ་མཐོ་སའི་ཏང་ཀྱང་ཀུན་པོ་བོངས་ཐུང་བ་མེ་ཏྲིག་རྩལ་
བརྩལ་གྱི་བ་སྐམ་བྱས་པ་ནི་རང་བྱུང་བས། ཏང་ཀྱི་སྡིང་གི་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་
དང་། འབྲུངས་དཔེར། དཀར་པོ་མེ་ཏྲིག་དཀར་སྐྱུག་ཅན། །སྡིང་སྟོག་ཚ་བ་
འཛོམས་པའི་མཆོག །ཅིས་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་རེར། བ་ལུས་མེ་ཏྲིག་ཁ་
འབུས་ཅམ་པ་དེས་བྱ་སྟེ། རང་བྱུང་བས། ད་ལིས་གང་རྒྱུང་ཀུན་སེལ་ལོ། །ཞེས་
དང་། གདམས་པ་སུམ་ཏུ་པ་ལས། ད་ལི་རྩོ་ཞིང་སྐམ་པས་བད་ཀན་སེལ། །སྟོ་
ནད་གཟེར་ཐབས་དང་ག་འགགས་ལ་ཕན། །ཞེས་དང་། རིན་ཆེན་སྟོན་མེར།
སྟོ་དང་སྟུ་ཐབས་སྟོག་རྒྱུང་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་སྐབས་ཐོབ་འབྲུལ། །ཁ་ཅིག་རྩ་
མའི་མེ་ཏྲིག་དང་། །ཉ་བྱིད་ཀྱི་ཤོང་བྱ་སྟགས་ལ་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་ནོར་ཞིང་། ཁ་
ཅིག་དམུ་རྩེང་ལ་ལི་ཤིའི་འབྲུལ་སྟོང་སྐབས། སྐ་ཏྲིག་གི་རིགས་འདྲ་བ་རོ་ཁ་བ་
མེ་ཏྲིག་དམར་སྟུ་རྩི་ཞིམ་ཅན་དེས་ཚབ་བྱེད་མོད་ཀྱང་། ཐུན་གྱི་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་
འདི་ཤང་རྩལ་དཀར་པོའི་རིགས། རྒྱུང་ཁག་སྟོངས་རིམ་ལ་འགོ་ཅམ་ཡིན་པར་
མཛད་གྱིས་འདི་སྐབས་མི་འཐད། འབྲུལ་སྟོང་སྐབས་སུ། མཆོང་རྩ་གཤུ་འདབ་
བྱ་བུའི་མེ་ཏྲིག་དངོས་ཉིད། ལི་ཤིའི་ཚབ་བྱེད་ཅིང་མེ་ཏྲིག་བསེལ་སྐམ་དང་ལག་
ལེན་ཞིབ་པ་གདམས་ངག་ལས་ཤེས།

༤ རྩོད་གསུམ་གྱི་རྩ་ཏིའི་ཚབ་ཏུ། རང་བྱུང་བས། རྒྱུང་གི་གུམ་ལ་སྟེ་བའི་གོ་
སྟོད་འབྲས་སུ་བཟང་སྟོན་དང་། སྐབས་རེར་ཏང་ཀྱི་ནག་པོ་འམ་མེ་ཏྲིག་གྱུང་བུང་
སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་ཚ་ཞིང་རྩི་བསྟུང་ཞིམ། །རང་གི་རུས་པས་སྡིང་ཚད་
སེལ། །ཞེས་འབྲུང་བའམ། ཡང་ན་སྟར་གའི་ཆོ་གའི་ནང་མར་དེ་གཏོང་བ་གང་
བུང་སྟེ། རང་བྱུང་བས། སྟར་འབྲས་རྒྱུང་ནད་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

༥ སུག་སྟེལ་གྱི་ཚབ་ཏུ། རྩལ་སྟེལ་ཏུ། བྲེ་གའི་འབྲས་བུ་རྩོ་ལ་སྐམ་པར་
འདུག །ཅིས་དང་། རང་བྱུང་བས། བྲེ་གས་མཁལ་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །ཞེས་
འབྲུང་བས། རྩ་ཤོད་སྟེ་བའི་བྲེ་གའི་འབྲུ་བཟང་པོ་དེ། སྟབ་ན་རྩ་རག་བྱུང་བུར་
རྒྱུངས་པ་མ་ཤོར་བར་བཅོ་བརྟིམ་གྱིས་རྩོད་རུས་བཀྲག་པར་བྱའོ། །ཡང་ན་སྟོག་
རིགས་རྩ་བའི་མེ་ཏྲིག་ཉི་མར་བཅོན་སྐམ་བྱས་ནས་གཏོང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར་རོ་
ཚ་རུས་པས་གང་རྒྱུང་དང་། །པོ་མཆིན་མཁལ་མའི་གང་ནད་འཛོམས། །ཞེས་
འབྲུང་བས་སོ། །

༤ ཀ་ཀོ་ལའི་ཚབ་ནི། རྒྱ་ཤོད་སྐྱེ་བའི་ར་མཉེའི་མེ་ཏོག་བྱེད་པར་སྒྲུབ་བ་ནི། རོ་སྒྲོར་ལས། ར་མཉེ་རུང་བསེལ་རུས་པ་དྲོ། ཁྱེས་དང་། རྩོན་ཤིང་ལས། ར་མཉེ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད། ཁཛེར་གང་དྲོད་བསྐྱེད་ལུས་ཡང་བདེ། ཡི་ག་འབྱེད་ཅིང་བད་མཁྱིས་སེལ། ཁྱེས་གསུངས་པས། ར་བ་དང་མེ་ཏོག་གང་ཡང་རུང་བ་སྒྲུབ་ར་ཉི་མར་ཚན་སྐྱམ་དགོས། ཡང་ན་སྒྲུབ་ཤོད་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་ནག་དངོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དྲོད་སྐྱམ་བྱས་པ་དེ་གཏོང་བ་ནི། རང་བྱུང་པས། སྐྱེ་དཀར་ཁྲག་གཙང་སྐྱེ་ནག་གིས། གཙོན་གང་འདུལ་ཁིང་སྤྱོད་ལ་ཕན། ཁྱེས་འབྱུང་བས་སོ། ཁ་ཅིག་སྐྱེ་དཀར་འབྲས་བུ་ལ་བྱེད་པ་ནི་ལོར་བའོ། །

༥ ཨ་རུ་རའི་ཚབ་ནི། རྩེ་བྱུར་མཁར་བས། རྒྱ་གར་ཡུལ་རུ་ཤིང་སྐྱེས་པ། ཨ་རུ་ར་ཡི་ནགས་ཚལ་འབྲུངས། བལ་པོའི་ཡུལ་རུ་ཤིང་སྐྱེས་པ། རྩེ་ལ་རྩ་ཁྱེས་བྱ་བར་གྲགས། བོད་ཀྱི་ཡུལ་རུ་ཤིང་སྐྱེས་པ། རྩེ་ཤིང་འོམ་བུ་ཁྱེས་བྱར་གྲགས། ཁྱེས་གསུངས་པས་འོམ་བུའི་མེ་འབྲས་སྒྲོང་པོ་གང་རུང་རུས་བརྒྱས་ཚད་ལྷན་གཏོང་ཏེ། རྩོན་ཤིང་ལས། འོམ་བུས་འདུས་ནད་ཁྲག་ཚད་སེལ། རུག་ཚད་ཁོང་རུ་འཛོམས་པར་བྱེད། ཁྱེས་དང་། འབྲུངས་དཔེར། རུས་པས་རུག་ཚད་འདུས་པའི་ནད། རྩིང་ཁྱེན་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་ཅིང་གསོད། ཁྱེས་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་རེར་ཁྲག་བྱུན་བཟང་པོས་འདུ་བ་སྐྱེ་སྒྲོམས་བྱེད་པར་བཤད་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་དེ་དང་། ཡང་ད་ལྟ་ཕལ་ཆེར་གྱིས། སྒྲོར་རམ་ལྷུ་མ་བུ་རྩོད་རྩེ་མཆུ་ཁྱེས་ཀྱང་བེར་བའི་ར་བ་རོ་བསྐྱམ་མངར་ཁ་སྐྱུར་བཅས་ཡོད་པ་འདི་ཨ་རུའི་ཚབ་ལ་གཏོང་བ་ནི་རྒྱུ་བཤད་སྐབས་སྒྲོར་གྱིས་རིམས་རྩིང་གཟེར་ནད་སྤྱོད་ནད་སེལ། ཁྱེས་དང་། འབྲུངས་དཔེར། ཁོང་རུ་བཏང་བས་གཟེར་ཐབས་ནད། རིམས་རྩིང་ཁྲག་བྱུན་མིག་ནད་སྤྱོད། རྒྱ་ཤོར་སྒྲོ་ནད་བྱང་རྒྱབ་གཟེར། རྩིབ་ལོགས་གཟེར་དང་ལྷ་ཆོགས་ལ། རྒྱ་སེར་བབས་དང་འདུས་པའི་ནད། རོ་སྒྲོད་གཟེར་དང་ཚད་རྩིང་རིགས། ཤིན་རུ་འབྱོང་དཀའི་ནད་རྣམས་སེལ། ཁྱེས་འབྱུང་བས་དེ་གསུམ་སྐབས་དང་བསྐྱེན་ནས་བྱ།

༦ བ་རུ་རའི་ཚབ་ནི། སེ་བ་མདའ་འཕྲོ་མའི་མེ་ཏོག་གམ་སེ་བ་དཀར་པོའི་འབྲས་བུ་བྱི་རུའི་དམ་འབེ་ལྟ་བུ་དེ་གཉིས་གང་རུང་ཏེ། འབྲུངས་དཔེར། རུས་པས་བད་མཁྱིས་མགོ་ནད་སེལ། རྒྱ་སེར་ཚ་བ་སྐྱམ་ཁིང་དྲུངས། ཁྱེས་དང་།

མཁྱིམ་ནད་སྐྱུག་པོ་མཆིན་ནད་དང་། རྒྱུང་ནད་གསེང་ཁྱིམ་མཆིན་ཏུ་བརྟན། །
 ཞེས་གསུངས་པ་སྐབས་ཐོབ། སྤྱུག་གི་འབྲུ་ཉིད་གཏོང་ཏེ། རྒྱུང་སེལ་སྐབས་
 ལ། སྤྱུ་འབྲུམ་མཁྱིམ་པ་འབྲུམ་དང་གཞིང་འབྲུམ་སེལ། ཞེས་བཤད་པ་འདིས་
 མཁྱིམ་པ་བྱེད་བརྟུན་པ་དང་། བགས་པ་རྒྱས་པ་འཛོམས་པར་རྒྱས་པས་གང་
 རུང་ངོ་། །

༡ རྒྱུ་རུའི་ཆ་བ་ནི། རེ་སྒོན་ཁྲག་སྐྱེམ་སྐྱུག་པོ་ཆ་ཆད་སེལ། ཞེས་དང་། རང་
 རྒྱུང་པས། རེ་སྒོན་བ་ཡིས་ཁྲག་ཆད་སེལ། ཞེས་གསུངས་པས་རེ་སྒོན་བཟང་བ་
 གཏོང་། འབྲུས་ནད་སྐབས་སུ་རེ་སྒོན་ལ་རྒྱུམ་གཞིན་རུའི་ལོ་རྒྱུད་གི་བ་སྐྱེམ་བྱས་
 པ་རུང་བཟང་བསྐྱེས་ལ་རྒྱུ་རུའི་ཆ་བ་ཏུ་གཏོང་ཏེ། འབྲུངས་དཔེར། ལོ་རྒྱུད་རྒྱས་
 པས་བད་ཀན་སེལ། ཞེས་པའོ། །

༡༠ ག་བྱར་གྱི་ཆ་བ་ནི། རྩ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་ལ་གྱི་ཆ་བ་ལ་རྒྱེས་པའི་སྟོང་རི་
 ཟེལ་པ་མེ་རྟོག་སྤྱོད་ཁ་དེ་བའི་ལ་སྐྱེམ་ཆད་བརྟུས་གིས་བྱེད་དེ། སྤྱོན་ཤིང་ལས།
 མེ་རྟོག་སྤྱོད་སྐྱུག་ཡོད་པ་དེ། ག་བྱར་ནག་པོ་ཟེལ་གཞིན་ཡིན། ཞེས་དང་།
 འབྲུངས་དཔེར། ཟེལ་པས་ཆད་པ་རྒྱས་པ་འཛོམས། །ཁྲག་མཁྱིམ་ཆ་བའི་མེ་
 དབལ་གསོད། །སྤྱོན་མཆིན་འདི་ཡིས་བའི་ལ་རྒྱས་གིས། ཤིང་བརྟུན་ག་བྱར་
 ཟེལ་གིས་གཞིན། ཞེས་གསུངས་པས་སོ། ཡང་ན། རྩ་རྩ་མཁྱིམ་སེལ། སྤྱོད་སྤྱོན་
 བའི་ལ་བྱར་ཆོགས་ཆད་ཁ་རྩུར་བརྟུས། སྤྱོད་བའི་ག་བྱར་ཆད་རིགས་མཐའ་དག་
 འཛོམས། ཞེས་འབྲུང་བ་བཞིན་ཟེལ་པ་སྤྱོན་བརྟུན་དང་སྤྱོད་ཡི་མཛེས་མ་སྤྱོན་
 བརྟུན་ནམས་གིས་གཙོས། རྒྱས་སྤོབས་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་བའི་ལ་སྤྱོན་ཐམས་ཅད་
 གཞུས་པའི་རུམ་བྱ་དེ་ཆེས་ལེགས། ཆ་བ་རྩལ་འབྱེན་སྐབས་ག་བྱར་ཆ་བ་ཏུ་སྤྱོན་
 མོ་རུལ་རུལ་བྲག་རྒྱེས་ག་བྱར་དང་སྤྱོད་གཞིས་གང་རུང་ལ་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༡ ཅན་དན་དཀར་པོའི་ཆ་བ། སྟོང་ཟེལ་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་ཅན་གྱི་མེ་རྟོག་
 དང་ལོ་མ་བཅས་གཏོང་ཏེ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། དཀར་པོས་སྤྱོད་བའི་འབྲུགས་
 ཆད་སེལ། ཞེས་གསུངས། ཡང་ན་ཤིང་རྩལ་དཀར་སེར་རི་བྱང་བརྟུས་སྤོབས་
 གྱི་རྩ་མཐོར་སྤྱོད་པའི་མེ་རྟོག་བའི་ལ་སྐྱེམ་བྱས་པ་དེས་བྱ་ཏེ། དཔག་བསམ་སྤྱོན་
 ཤིང་ལས། དཀར་པོས་སྤྱོད་འབྲུགས་སྟོངས་རིམས་སེལ། ཞེས་དང་། འབྲུངས་
 དཔེར། དཀར་པོས་རིམས་འབྲུགས་རྒྱུང་ལ་པན། ཞེས་གསུངས། ཡང་ན་རི་

བྱང་བཟུས་གི་ལ་ཁར་སྒྲེས་པའི་གི་ལྷེ་དཀར་པོ་དེ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེད། འབྲུགས་
ཆོད་སྒྲོད་གི་མཁྱིམ་ཆོད་སེལ། ཁྱིམ་གསུངས། ཡང་ན་སྒྲོ་ལོ་དཀར་པོ་རྒྱ་བཟང་
བཏང་སྟེ་འདྲ་དཔེར་ལས། མེ་ཏོག་དཀར་དམར་མདངས་དྲི་ཆེ། འཛན་དན་
དཀར་པོའི་དྲིས་གོས་ཤིང་། ཁོ་བ་ཀྱན་དང་སྒྲོ་ཆོད་སེལ། ཁྱིམ་གསུངས་པ་འདི་
བསེལ་བའི་ཆོད་ནི། སྒྲོད་གཉིས་སུ་རྒྱ་མང་ཁུང་འདྲ་བ་རེ་བསྐྱོལ་ནས་བྱུགས།
གཅིག་ལ་འདི་བཏང་བ་པས། གཞན་དེ་ངར་མ་ཆག་དུས་ནས་སྒྲོ་ལོ་བཏང་བ་
འབྲུགས་པར་འབྱུང་བས་ཆོབ་བྱང་དོ། སྐབས་རིར་རི་མཐོའི་རྩ་ལ་སྒྲེས་པའི་
ཏོང་ལེན་བཟང་པོས་བྱང་། དེ་ནམས་སྐབས་གིས་བརྟག་ལ་གཏང་དོ། །

༡༢ འཛན་དན་དམར་པོའི་ཆོབ་བྱ། མཛོ་ཤིང་བཟང་པོའི་ཙ་བ་གཞོན་ཅུ་དེ་
གཏོང་སྟེ། རྒྱུ་ལུ་མིས། མཛོ་མོ་ཆོར་ཤིང་ར་བྲག་མ། འཛན་དན་དམར་དང་
རུས་པ་མཉམ། ཁྱིམ་དང་། རང་བྱང་པས། མཛོ་ཆོར་འཛན་དན་དམར་པོར་
མཆོངས། ཁྱིམ་གསུངས། རྒྱུད་ལས། མཛོ་མོས་བྲག་འབྲུག་འབྱུ་ཞིང་བྲག་ཆོད་
སེལ། ཁྱིམ་གསུངས། ཡང་རྒྱ་མེན་གི་མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་འདྲེས་པ་གཏོང་སྟེ།
ཤེལ་གོང་དུ། རྒྱ་མེན་བྲག་འབྲུགས་རོ་སྒྲོད་གཟེར་པ་འཛོམས། ཁྱིམ་བཤད་པ་དེ་
དང་། ཡང་ན་ལྷག་ཅུ་དམར་པོ་ལ་ཁར་སྒྲེས་པ་དེས་བྱ་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར།
དམར་པོས་སྒྲུག་པོ་བྲག་ནད་སེལ། ཁྱིམ་གསུངས། འདི་ལ་ལྷུ་མ་མཛོ་མོ་བྲག་
གསོད་ཀྱང་ཟེར་སྐད། དེ་ནམས་སྐབས་ཐོབ་སུ་འཕྲུལ་ཤེས་དགོས།

༡༣ ཀ་ར་རྒྱ་བཤད་སྒྲོ་ལ་མང་ཡང་། རོ་བོ་རོང་ཆེན་པོར་སྒྱེ་པའི་འཇམ་འབྲས་
རི་མོ་ཅན་ཁམས་ནག་དང་ལྷང་ནག་གཉིས་འབྱུང་བ་དེ་ཡིན་པས། དེའི་ཆོབ་ནི།
རྒྱུད་ལས། ས་རྩི་ཀ་ཡིས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད། འཛན་རུས་པ་མཆོངས་པར་
གསུངས་པས། ས་རྩི་ཀ་རྒྱ་ཤོད་གི་སྟེ་ནག་མ་ཉིད་གི་སྟེང་པོ་དེ་གཏོང་།

༡༤ འཇམ་འབྲས་གི་ཆོབ་བྱ། ཉེ་ཤིང་རྒྱ་ཤོད་ལྷང་སྒྲེས་གི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་
ལེགས་འདི། ལྷགས་འབྲས་ལས། ཉེ་ཤིང་ཆོ་ལ་དྲོ་བས་ལྷང་དང་རྒྱ་མེར་
འཛོམས། ཁྱིམ་དང་། སྒྲོན་ཤིང་ལས། ཉེ་ཤིང་རྒྱ་མེར་གྱང་བ་སེལ། ཁོ་བ་
རྩིང་པ་སེལ་བ་ཡིན། ཁྱིམ་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་རིར་གའི་འབྲུ་བཟང་སྒྲ་
ངར་ཉི་མར་བཅན་ཐབས་སུ་བསྐྱམས་པ་འཇམ་བྱང་།

༡༥ སྒྲ་འབྲས་གི་ཆོབ་བྱ། ལྷང་གི་རྒྱ་ཤོད་སྒྱེ་བའི་ར་མཉེའི་འབྲུ་བཟང་སྒྲིན་

ལེགས་ཏེ། འདི་ནི་ཆུ་མེར་སེལ་ཞིང་རྩ་ཅ་བྱེད། །དབྱི་རྒྱུད་མཁའ་མའི་བྱོད་རྒྱུད་
མཆོག་ ཁྱེད་གསུངས། ཁ་ཅིག་དབྱིབས་ལ་སྟོས་ཏེ་ཆར་འབྲས་ལ་བྱེད་པ་འབྲུལ།

༡༤ མ་འབྲས་སམ་ཤ་འབྲས་ཀྱི་ཆབ་དུ། རྒྱ་ཤོད་གཟེ་མའི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་
དེ་གཏོང་སྟེ། རོ་སྟོར་ལས། གཟེ་མ་རྩོ་ལ་ཡང་བས་མཁའ་མའི་རྩལ་པ་
གསོ། ཁྱེད་དང་། རྩོན་ཤིང་ལས། གཟེ་མ་ར་མགོས་མཁའ་སྐྱེད་ཀྱི། བྲང་བ་
ཀྱན་སེལ་རྒྱུ་འདོམས། ཁྱེད་གསུངས་པས། དེ་ལྟ་བུའི་ཉེ་ར་གཟེ་གསུམ་རྒྱ་
རག་བཟང་པོ་ཉུང་ཏུ་རྒྱངས་པ་མ་ཤོར་བར་བཅོས་ལ། ལྷ་བ་རང་མིམ་བྱོད་ཏུ་
བཀྱག་པ་ཉིད་གཅེས་སོ། །

༡༥ རྒྱུད་ཞོ་ཤའི་ཆབ་དུ། རི་བོང་གི་རྒྱུད་དང་། ཤིང་འཕང་མའི་འབྲས་བུ་
དམར་པོ་དེས་ཀྱང་བྱུང་སྟེ། རང་བྱུང་པས། འཕང་མའི་འབྲས་བུས་རྒྱུད་ནད་
སེལ། ཁྱེད་དང་། རྒྱུད་ལས། འཕང་མའི་འབྲས་བུས་རྒྱུད་ཆད་མོ་ནད་
སེལ། ཁྱེད་འབྱུང་བ་དེ་གཉིས་གང་བྱུང་གཏོང་། །ད་ལྟ་ཕལ་ཆེར་གྱིས་ཤིང་
སོམ་ནག་གི་འབྲས་བུ་ལ་བྱེད་པར་རྒྱང་ཡང་། རིན་ཆེན་སྟོན་མེད། སོམ་ནག་
འབྲས་བུ་རོ་སྟོར་ཞིང་། ཁྱ་སྐམ་མོ་ནད་བད་རྒྱུད་འདོམས། །ཁམས་ཤིང་ནག་
པོའི་རིགས་ཡིན་ནོ། ཁྱེད་འབྱུང་བས། རྒྱུད་ནད་ལ་མི་ཕན་པས་མི་བྱུང་། ཁ་
ཅིག་དབྱིབས་ལ་སྟོས་ཏེ། སོ་རོག་ནོར་བུའམ་གཡག་རྒྱུད་ལྷག་རྒྱུད་ཏུ་གྲགས་པ་
ལ་འདོད་པ་དག་ནི་འབྲུལ་ལོ། །

༡༦ རྒྱ་ཤོར་ཞོ་ཤའི་ཆབ་དུ། བྱང་ཐང་རྒྱུས་པའི་སྤང་དཀར་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་
སྟོན་བཟང་ལ་བྱ་སྟེ། རྩོན་ཤིང་ལས། སྤང་མ་དཀར་པོས་རྒྱ་འགགས་སེལ། །
མཆོར་ནད་རྒྱ་གཟེར་འདོམས་པར་བྱེད། ཁྱེད་གསུངས། ཡང་ན་མཆོ་ལུམ་སྤང་
རྒྱུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སྟེ། རིན་ཆེན་སྟོན་མེད། སྤང་མཆོས་མཆོར་པའི་ཆ་
བ་སེལ། ཁྱེད་འབྱུང་བས་གང་བྱུང་ངོ་། །

༡༧ མཆིན་པ་ཞོ་ཤའམ་བ་མཁའ་སྐྱེག་པའི་ཆབ་དུ། སེ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲས་བུ་བྱུ་
བུའི་དམ་འབེ་ལྟ་བུ་དེས་བྱ་སྟེ། རྒྱུད་ལས། སེ་རྒྱུད་འབྲས་བུས་དུག་ཆད་མཆིན་
ཆད་སེལ། ཁྱེད་དང་། འབྲུངས་དཔེར། དུག་དང་སྐྱག་པོ་མཆིན་ནད་འདོམས། །
ཁྱེད་པ་དེའམ། རྐབས་རེར་ཕྱི་ཡང་ཀྱ་ཆེ་བ་སྤྱང་བྱ་སྟེ་བའི་མེ་ཏོག་གཏོང་། །

༢༠ མཁའ་མ་ཞོ་ཤའི་ཆབ་ནི། རྒྱ་ཤུག་ཆེ་བ་ས་སྤང་ཉག་རོང་སོགས་ཀྱི་ཤུག་

པའོ། །འབྲིང་བ་གཅིང་འགམ་ཤུག་པ་ཁོ་ཞལ་ཅན་གྱི་འབྲུ། རྒྱུང་བ་གར་ཡང་སྒྱེ་
བའི་ལྷ་ཤུག་འཇམ་པོ། དེ་དག་ལ་དེ་བ་ད་ཅུ་ཟེར། ཀྱུན་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ། དེ་
གསུམ་གང་རྟེན་གཏོང་བ་ནི། སྟོན་ཤིང་ལས། ཇི་ལས་མཁལ་མཆོར་ནད་རྒྱམས་
སེལ། རྒྱ་སྟེ་སྒྲིང་པའི་ནད་ལ་ཕན། ཁྱིམ་དང་། རོ་སྒྲོར་ལས། རྒྱ་ཤུག་སྒྲམ་ལ་
ཆ་བས་མཁལ་ནད་སེལ། ཁྱིམ་གསུངས། ཡང་ན་ཤིང་གི་ཆོར་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ།
དར་ཉི་བསྟེགས་གཏོང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། རོ་ནི་མངར་ལ་ཁ་བ་
ཡིན། ཁུས་པས་རིམས་ནད་སྟེ་འཐིབས་དང་། མཁལ་མའི་ཆད་པ་སེལ་བར་
བྱེད། ཅིས་འབྲུང་བ་དེའོ། །ཡང་ད་ལྟ་ཕལ་ཆེ་བས་སྲད་མའི་རིགས་སྲ་སྲད་
འདྲ་ཅུང་། མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཅན་མཁལ་སྲན་ཏུ་འཕོད་པའི་འབྲས་བུ་མཁལ་མའི་
སྟོན་ངེས་གྱི་སྟོན་པོ་དེ་གཏོང་བ་འདུག་ཀྱང་། ཡོངས་གྲགས་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་
རྒྱམས་སུ་མི་འབྲུང་ཁིང་། རིན་ཆེན་སྟོན་མེར། མཁལ་སྲན་འབྲས་བུ་མངར་བསྐྱ་
ཁ། མཁལ་སྟོན་འབྲས་བུ་སྒྲངས་ལ་ཕན། བསྟེན་དུགས་སྒྲུག་ཅིང་ཡི་ག་
སྟོག་ ཅིས་འབྲུང་བས་མཁལ་སྲན་གཟེར་ལ་ཕན་ཁིང་བྱུག་ན་ཆ་སྟོག་སྒྲངས་ལ་
ཕན་པར་གསུངས་པ་ཆབ་ཅུང་ཅམ་ཡིན་ནམ་སྟམ་པས་སྒྲར་ཡང་བཟླག་ཅིང་དེ་
དག་སྐབས་ཐོབ་འཕུལ། །

༢༡ གི་མང་གི་ཆབ་ཏུ། དུག་ཁུན་རིགས་ལྷའི་ནང་ཆོན་གསེར་ཁུན་བཟང་པོ་
འདི་མཆིན་ཆོད་ལ་ཆེས་བསྟེགས་པ་དེའོ། །སྐབས་རེར། བྱང་གི་ན་བར་སྒྱེས་
པའི་མེ་ཏོག་ལུག་ཏུ་སེར་པོ་གི་བ་སྒྲམ་བྱས་པ་དེ་བ་སྒྲང་མཁྱིས་པ་དང་མཉམ་ཏུ་
བཏུལ་ནས་གཏོང་བ་སྟེ། སྟོན་ཤིང་ལས། ལུག་ཏུ་སེར་པོ་བ་སྒྲང་སྟེ། རྒྱས་
པའི་རྒྱང་ཆོད་འབྱེད་པར་རུས། ཁྱིམ་གསུངས་པས་ཅུང་ཅམ། ཡང་སྒྲོར་བའི་གི་
མང་ཉིད་གཏོང་། སྒྲོར་བའི་གི་མང་ནི་མི་ཡིས་བཟོས་པའི་གི་མང་ལ་ཟེར། སྒྲོར་
ཐབས་གཞན་ཏུ་གསལ།

༢༢ རོ་མ་མཁྱིས་གྱི་ཆབ་ཏུ། དེད་མོང་གི་མཁྱིས་པ་གཏོང་། ཡང་ན་མཁྱིས་པ་
སྟོ་ཆོགས་གྱི་ཁར་གཏོང་སྟེ། ཇེ་རང་བྱུང་བས། མཁྱིས་བསྟེས་ཁར་ཆ་ཁ་
སྟོམ། མཁྱིས་པའི་ནད་སེལ་ཤུ་སྟེད། ཅིས་དང་། རྒྱད་ལས་ཀྱང་དེ་ལྟར་
འབྲུང་རོ། ཡང་ན་རོ་མཁྱིས་བཟང་པོ་འདྲ་ཅུང་སྟེ། ལྷམ་ལྷུས། རོ་མཁྱིས་ཆ་
སྟོམ་མིག་སེར་འཛོམས། ཁྱིམ་སོ། །སྐབས་རེར་ལྷམ་ནག་དམ་མཁྱིས་སྒྲར་སྟེ།

འབྲུངས་དཔེར། སྤྱི་སྤྱོད་དམ་མཁུམ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །རྒྱས་པས་ཆ་གསེ་ཤུ་
སྟེང་། །ཤུག་གཅོད་ཆ་ཡི་ཆོད་པ་གསོད། །ཅིས་འབྲུང་བ་གང་བབ་བྱའོ། །

༡༩ སྤྱི་ཅི་འཛིན་ཏུ། རི་བྱང་བལྟས་སུ་སྟེས་པའི་ཕུར་ནག་གི་ལོ་མ་རྒྱས་པའི་
རྒྱས་བརྒྱ་བ་ཉིད་གཏོང་སྟེ། རྒྱང་བཤད་སྐབས། ཕུར་མོང་སྤྱོད་གསོད་གཉན་
སྟོག་ནད་གདོན་འཛོམས། །ཞེས་བཤད་པའི་ཕུར་ནག་ལའང་ཤིང་རིགས་མེ་རྟག་
སྟོན་པོ་ཆོམ་སྟེས་ཅན་དང་། བཤམ་རིགས་ལོ་མ་ནག་སྤྱི་རོ་ཁ་ཞིང་སྤྱི་ཅི་འཛིན་
མནམ་པ་ཅན་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱི་མ་དེའོ། །དེ་ལ་ཤུབ་ན་སྤྱི་ཅི་དྲི་མོན་དེས་བསྟེ་
རྒྱ་བྱང་ན་ལེགས། སྐབས་རེར་བྱ་ཆོད་སྟོས་རི་སྟོད་སྟེ་བ་སྤྱི་ཅི་དྲི་ཅན་དེས་ཀྱང་
བྱང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྟོན་མེར། རྒྱས་པས་གདོན་རྒྱག་རིམས་ཆོད་དང་། །སྤྱི་ནང་
སྤྱོད་རིགས་འཛོམས་པར་བྱེད། །ལྷུ་མ་གི་ཏ་ཞེས་བྱ་ཡིན། །དེའི་མེ་རྟག་གི་བ་
སྐམ་བྱས་པ་དེའམ་ཡང་ན། གཉན་འདུལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བྱ་ཆོད་སྟག་པའི་སྟེ་
དབྱིབས་རྒྱང་སྤྱ་བཞི་སྟེ་རྒྱང་ཅན་མེ་རྟག་སྟོ་སྤྱི་རྒྱ་ཁ་སྟེན་བལྟན། རྩ་ལྟོ་བ་
ནང་རྒྱ་ཞིང་སྤྱི་ཅི་དྲི་སྟོ་བ་དེ་ལྷུ་མ་ག་སྟེ་རི་སྤྱོད་པོ་རྒྱང་གཅིག་ཏུ་གྲགས་པ་
དེ་གཏོང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ཞི་ཁ་ཆ་དྲི་མ་ཞེས། །རྒྱས་པས་གཉན་ཆོད་
གས་སྤྱོད་འདུལ། །ཞེས་འབྲུང་། འདི་བརྒྱད་ཅི་གངས་ཤམ་པ་དང་མ་ཞོར་བ་
གཅིས་སོ། དེ་བས་གསུམ་པོ་སྐབས་བསྟན་བྱ། །

༢༠ ལྷུ་ལ་དམར་སེར་གཉིས་ནི། ཟུར་མཁར་ཁུ་དཔོན་སྟགས་ཀྱིས་མེ་རྟག་
གཏུ་ལྷུང་ཤོག་སེར་པོ་དང་། ལ་དར་དགེའུ་དར་དམར་པོ་གཉིས་ལ་ངོས་འཛིན།
ལྷུ་ལ་སྟོན་པོ་ནི་མེ་རྟག་མཐིང་མདོག་ལོ་སྟོང་སྟེ་ཅན་ཅ་རི་དང་། སྟེ་དགོ།
དགེ་རྒྱས་སྟགས་ཀྱི་རི་ལ་སྟེ་བ་འདི་རྣམས་ཡིན། ལྷུ་ལ་སྟོན་པོ་འཛིན་ཏུ་མེ་རྟག་
ལྷག་མིག་སྟོན་པོ་རྒྱལ་པའི་སྟོན་ཅན་གཏོང་སྟེ། རང་བྱང་བས། ལྷག་མིག་སྟོན་
པོ་རིམས་ཆོད་སེལ། །ཞེས་གསུངས། ལྷུ་ལ་དཀར་པོ་ནི་ཀོང་པོར་སྟེས་པའི་རྒྱ་
སྟེས་པ་དཀར་དང་རོ་པོ་གཅིག་པར་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་བཞིད། །

༢༡ ལྷ་ག་གེ་སར་གྱི་ཆོབ་ཏུ། ཏང་ཀྱན་དཀར་པོ་ཆེ་བའི་མེ་རྟག་དེ་གཏོང་སྟེ།
འབྲུངས་དཔེར། དཀར་པོས་སྟོང་ཆོད་རྒྱག་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། །ཁ་ཅིག་
སྟངས་ཁར་སྟེ་བའི་རྟག་ཏུ་འོད་ལྷན་གྱི་མེ་རྟག་ལ་བྱེད་པ་ནི་མི་འཐད། །

༢༢ པར་ག་གེ་སར་གྱི་ཆོབ་ཏུ། ལྷུ་ལ་ལ་རིགས་དཀར་སྟོ་སེར་དམར་བཞི་ཡོད་

པའི་དམར་པོ་ཨ་དར་དགེའུ་དར་གྱི་མེ་ཏོག་ལ་བྱ་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར།
 དམར་པོས་མཆིན་ཆོད་ཁྱག་ཆོད་སེལ། །ཞེས་གསུངས། སྒྲུབ་པས་སི་རུས། ཀོང་
 པོར་སྒྱེ་བའི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དེ། རིགས་མཆོངས་པ་སྒྲུབ་གེ་སར་ཆོབ་དུ་འཐད་ཆེ་
 གསུངས་སོ། །

༢༧ བྱ་ག་ཕུལྱའི་ཆོབ་དུ། རྩ་སྤང་མཆོམས་སུ་སྒྱེ་བའི་ཨ་གྲོང་སྒོ་ཐོའི་རིགས་
 མེ་ཏོག་དཀར་དམར་ཉ་མིག་ཅན། སེབ་སེབ་པོ་ཙ་བ་ཙུ་ཤད་ཉ་བྱ་དེ་གཏོང་སྟེ།
 རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། རྩ་སྤང་མཆོམས་གྱི་སྒོ་ཐོའི་རིགས། །དཀར་དམར་མདངས་
 ལྡན་མེ་ཏོག་བཀ། །ཙ་བ་པ་འབྲེལ་རྒྱས་པ་འདྲ། །རོ་ནི་མངར་ཞིང་སྒོ་ནད་
 གསོ། །སྒོ་ཐོ་ཨ་གྲོང་དཀར་པོར་གྲགས། །ཞེས་གསུངས། འདི་འགའ་རེས་སྤང་
 གི་གོང་མོ་སྒོ་ཐོ་ལ་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ནི་བྱེ་ཤང་དཀར་མོར་འདོད་ཀྱིས་དངོས་གོང་
 བཤད་དེའོ། །གེ་སར་འདི་གསུམ་གཏོང་ཡུལ་སོ་སོ་ཡིན་པས་འདྲ་ཆོབ་གཏོང་
 ལུགས་ཀྱང་དེ་ཉ་བྱ་དགོས། བོད་སྒྲུ་མ་དག་རྒྱ་གར་ཤ་ལ་མ་ལའི་འབྲས་བུ་ནི་
 ཆེས་ཆོར་ཞིང་། ཆོབ་ཀྱང་མི་རུང་ཞེས་སི་རུས་གསུངས། །

༢༨ སེ་འབྲུའི་ཆོབ་དུ། སྤང་ཤོད་སྒྱེ་བའི་སྒྱུར་ཆེན་འབྲས་བུ་སྒྲིན་ངེས་དམར་
 པོ་དེས་རུང་བ། འབྲུངས་དཔེར། འབྲས་བུས་པོ་བའི་མེ་རྩྱེད་བསྐྱེད། །བད་ཀན་
 སེལ་ཞིང་ཡི་ག་འབྲེད། །ཅིས་གསུངས། ཡང་ན་བྱ་ཤིང་ཆོར་མ་ཅན་གྱི་འབྲས་བུ་
 སྒྲིན་ངེས་དེ་གཏོང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། བྱ་ཤིང་འབྲས་བུ་རོ་སྒྱུར་
 མངར། །བད་ཀན་སེལ་ཞིང་རྩྱེད་དུ་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས། འདི་ལ་ཁམས་འདིར་
 འཕོ་ལམ་ཟེར་བ་དེས་ཆོབ་རུང་སྒྲུམས་པས་དེ་གཉིས་གང་རུང་གཏོང་། །

༢༩ སྒྲུ་དམར་དོང་གའི་ཆོབ་དུ། དབྱི་མོང་ནག་པོའི་མེ་ཏོག་ཉི་མར་ཆོས་སྒྲུ་
 བྱས་པ་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་ཆོ་ལ་ཡིད་ཅམ་མངར། །རང་གི་རུས་པས་
 རྩྱེད་བསྐྱེད་ཅིང་། །སྒྲུ་རིགས་འདུལ་ལ་རྒྱ་སེར་འདྲན། །ནག་པོས་རྩྱེད་
 བད་ཀན་འཛོམས། །གང་བ་རུང་འབྲིན་མཁྱིམ་པ་སྐྱེད། །ཅིས་གསུངས། །

༣༠ བི་བི་ཡིང་གི་ཆོབ་དུ། མེ་ཏོག་ལྷེ་ཆོ་སྤང་ཤོད་སྒྱེ་བའི་འབྲས་བུ་བྱ་སྟེ།
 འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་ཆོ་ཞིང་རུས་པ་ཡིས། །གང་སྒྲུ་དམུ་རྒྱ་གག་པ་སེལ། །
 ཞེས་གསུངས་པ་ཉི་མར་ཆོས་སྒྲུ་དགོས། །

༣༡ པོ་བ་རིལ་དང་། བ་ལེ་ཤམ་གྱི་ཆོབ་དུ། རྒྱ་ཤོད་སྒྲུབས་ཀའི་འབྲུ་གཏོང་

སྟེ། རྒྱུད་ལས། སྐབས་ཀས་རུལ་གཙོད་དྲོད་སྦྱིད་ཚུ་མེར་འདྲོན། །ཞེས་དང་།
 རྩོན་ཤིང་ལས། ར་སྐུས་ཕོ་སྟོན་བྱལ་གཟེར་འཛམས། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་
 པས། སྐབས་ཀས་གང་བ་རྟིང་པ་འཛམས། །ཞེས་དང་། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་
 ཁ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཚ། །རུས་པས་དྲོད་བསྦྱིད་གང་སྟན་འཛམས། །ཞེས་འབྲུང་བས་ཚ་
 སྐམ་བྱ། སྐབ་ན་རྒྱ་རག་གིས་བཙོ་བསྐྱེམས་རྒྱངས་པ་མ་ཤོར་བར་བྱ། ཚ་བ་
 གསུམ་དང་སྟོ་ཚ་བ་གསུམ་མཉམ་ཏུ་འགོ་ན། སྟོ་ཚ་བ་གསུམ་ལ། དབྱི་མོང་ལ་
 མ་རུས་སུ་བརྟུས་པ། བྱེ་ཚའི་མེ་ཏོག་སྐབས་ཀའི་ལོ་མ་ནམས་གཏོང་ངོ་། །

༡༩ སྐ་སྐུའམ་སྐ་གཤེར་གྱི་ཚབ་ཏུ། དབྱི་མོང་དཀར་པོའི་མེ་ཏོག་སྟེ། རང་
 བྱུང་པས། དབྱི་མོང་དཀར་པོས་ལོང་སྟན་སེལ། །ཞེས་འབྲུང་། འབྲུངས་དཔེར།
 གང་བ་སེལ་ལ་ཚ་བ་སྦྱིད། །ཞེས་འབྲུང་ཞིང་ཚ་གང་ཚ་མཉམ་སྐམ་པར་བྱའོ། །

༢༠ ཤིང་ཚའི་ཚབ་ཏུ། ལྷ་ཚོད་ཀྱི་རྩ་བ་ལན་ཚུའི་རོ་སྟོ་བ་དེ་གཏོང་སྟེ།
 འབྲུངས་དཔེར། ལྷ་ཚོད་རྩ་བ་ལན་ཚུ་བ། །སོ་མཁལ་གང་རྒྱུང་སེལ་བ་ཡིན། །
 །ཞེས་གསུངས་པ་ཚ་སྐམ་བྱས་པ་ལེགས་སོ། །

༢༡ སྟོས་དཀར་གྱི་ཚབ་ཏུ། ལྷ་ཤུག་གི་ཐང་ཚུ་མེར་འོད་ཁྲ་ལེ་བ་ལོ་གངས་
 མོང་བ་དེ་གཏོང་། རིན་ཆེན་རྩོན་མེར། ལྷ་ཤུག་ཐང་ཚུས་སུ་མེར་སྟེམ། །བཏབ་
 པས་ནག་ཚུ་ཕྱི་ལ་འབྱོན། །ཞེས་དང་། ཡང་སྦྱིར་དཀར་རྩ་བའི་ཤུན་པ་འང་བྱ་སྟེ།
 རང་བྱུང་པས། སྦྱིར་པའི་བར་ཤུན་ཚུ་མེར་སྟེམ། །མཁྲིས་ནད་ཤ་མེར་མིག་མེར་
 འཛམས། །ཞེས་གསུངས་པ་གཏོང་། །

༢༢ ཐལ་དཀར་རྩོ་རྩེའི་ཚབ་ཏུ། ཤུག་པ་སྐ་མའི་འབྲས་བུ་སྟེ། ཤེལ་ཤོང་ལས།
 སྐ་འབྲུམ་མཁྲིས་པ་འབྲུམས་དང་གཞང་འབྲུམ་སེལ། །ཞེས་དང་། རིན་ཆེན་
 རྩོན་མེར། སྐ་འབྲུམ་ཚུ་མེར་སྐགས་རྒྱས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དེའམ་མེང་
 མེང་བཟང་པོའང་རུང་སྟེ་དེ་གཉིས་གང་རུང་ངོ་། །

།ཁ་ཅིག་ལྷུ་བ་བྱ་རྩ་མིག་གི་འབྲས་བུ་ལ་ཐལ་དཀར་རྩོ་རྩེ་བེར་ཡང་། འདི་
 གཞུང་ཆེན་ནམས་ལས་མི་འབྲུང་ལ། རིན་ཆེན་རྩོན་མེར། ལྷུ་བ་བྱ་རྩ་མིག་ཞིང་
 གསེབ་སྦྱིས། །འབྲས་བུ་བྱི་ཡི་སོ་མཚན་འདྲ། །ཁ་འཕྱོར་མཁྲིས་པའི་བྱ་འབྲུག་
 སེལ། །བཅུད་བསྐྱེདས་བྱུགས་པས་རོ་ཚ་བྱེད། །ཅིས་འདི་ལ་ལྷུ་མ་ཆད་གང་
 པ་འང་བེར། འདི་སྟོ་ཐལ་དཀར་རྩོ་རྩེ་ཡིན་པར་དང་སང་བཤད་ལ་རུས་པའི་ཚ་

འགའ་རེ་མཚུངས་གྱུར། སྒྲོན་བྱོན་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདྲ་ཡིག་ལ་བརྟེན་
ནས་གསུངས་པས་མི་ལོར་བར་བྱང་སྟེ།

༡༤ སོ་མ་ར་ཇའི་ཆབ་དྲུ། ཤིང་ཆར་པ་ཆེ་ཆུང་གང་རེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཏོང་
སྟེ། ཤེལ་གོང་དུ། ཆར་འབྲུམ་ཡན་ལག་ཆུ་སེར་བྱེར་བ་སྟུང་། ཅིས་པ་དེའམ།
སྐབས་རེར་ཤིང་སྐྱུག་ཤད་ཀྱི་ལོ་མ་མེ་རྟོག་བཅས་དབྱར་ཉི་ཤོག་ཁར་བརྟུས་པ་དེ་
བྱ། ཤེལ་གོང་སྐབས། སྐྱུག་ཤད་མ་གསོ་ཆུ་སེར་འདྲེན་པར་བྱེད། ཅིས་བཤད་
པ་གང་བྱང་བཏང་།

༡༥ བསེ་ཡབ་ཀྱི་ཆབ་དྲུ། ལྷུ་མ་སྒྲོང་གི་འབྲས་བུའམ། སྟིང་པོ་གཞོན་ཅུ་
གཏོང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་སྐྱར་ལ་རྩལ་པ་ཡིན། འབྲས་བུ་བྱེར་གསུམ་
བད་ཀན་སེལ། ཁྲིས་དང་། ལོ་རྒྱུང་རོ་སྐྱར་བད་ཀན་སེལ། ཁྲིས་གང་བྱང་
གཏོང་།

༡༦ མཁལ་མ་གོ་ཡའི་ཆབ་དྲུ། བྲེ་གའི་འབྲས་བུ་གཏོང་སྟེ། སྒྲོན་ཤིང་ལས།
བྲེ་གའི་འབྲས་བུས་མཁལ་ནད་སེལ། ཁྲིས་དང་། ཡང་ན་བྱི་ཆོར་གྱི་མེ་རྟོག་
གམ། འབྲས་བུའམ། རྒྱན་ལྷགས་གང་བྱང་བ་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། མཁལ་
མའི་ནད་དང་ཆད་ནས་སེལ། ཁྲིས་པ་དེ་རྣམས་གང་བྱང་གཏོང་།

༡༧ རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཆབ་དྲུ། ལ་ཆ་བཅོས་གྱུངས་བྱ་སྟེ། ཤེལ་གོང་ལས། ལྷགས་
སྒོ་མཁལ་འགྲམས་ཆད་སེལ་བར་བྱེད། ཅིས་པ་དེའམ། ཡང་ན་སྤྲད་དམར་གྱི་
མེ་རྟོག་བྱང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། བྲག་གཟེར་འཛོམས་ཤིང་བྲག་ལམ་
མཐུད། ཅིས་འབྱུང་། ཡང་རི་སྟོད་ལྷག་སྐྱར་འགའ་རེས་གཏོང་ཞིང་། འགྲམས་
ཆད་ལ་བཟང་གསུངས་པས་བརྟག་པར་བྱ།

༡༨ སེང་ཕྱོམ་གྱི་ཆབ་དྲུ། སེང་ཕྱོམ་ནི་ཤིང་མ་གལ་བེར་བ་ལྷང་ཆེན་དབྱར་
པ་འདྲ་བ། བོངས་རིང་ལོ་མའི་རྒྱབ་སྐྱབ་ཡོད་པ་མེ་རྟོག་སྟེ་མ་མེད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་
ལོ་མ་ལ་བེར། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། རང་གི་རྣམ་པས་ཆ་གསོ་ཞིང་། རྩ་འགྲམས་
མཁལ་ཆད་ལ་འང་མཆོག ཅིས་འབྱུང་། དེའི་ཆབ་ནི་ཤིང་བྱ་མའི་ལོ་མ་གཏོང་
སྟེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་ཁ་ལ་རྣམ་པ་བསེལ། ཤེ་ཆད་ཅ་ཆད་ཐམས་ཅད་
སེལ། ཁྲིས་གསུངས་པ་གང་བྱང་གཏོང་།

༡༩ འབྲི་མོག་གི་ཆབ་དྲུ། སྒོ་ལོ་དམར་པོའི་རྩ་བ་དམར་དཀར་སྒོ་ལོ་བ་དེ་སྒོ་

འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཆོད་པ་ཅན་ལ་བསྐྱེད་སྐྱོད་པར་འགྲུལ་སྐྱོད་པར་གསུངས།
 ༤༢ བྱི་ར་དཀར་པོའི་ཆོད་པ་ལྟ། ལོང་མོ་སྒྲོ་པོའི་ཆོད་པ་གཏོང་སྟེ། རྒྱུང་ལེ་
 རྒྱུང་སྐྱོད་ཀྱི་ཤར་དཀར་མོས་སྒྲོ་པོའི་ཆོད་པ་ལེ། ཞེས་པ་དེའམ་ལ་ལས་སྒྲོ་སྒྲིན་
 རྒྱུགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བྱེད་པའང་རུང་ངོ་།།

༤༣ བྱི་ར་ནག་པོའི་ཆོད་པ་ལྟ། རྒྱ་ཤོད་རུ་སྒྲེ་བའི་འཛིབ་ཅི་ཆེ་བའི་མེ་རྟོག་
 གཏོང་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། དར་འབྱར་ཅི་ལྟ་འཛིབ་ཅི་ཆེ། རྒྱ་ཤོད་
 རིན་སྒྲིལ་དྲོད་རུ་འགོ། མཆིན་པའི་གང་བ་ལེ་བར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་སོ།།

༤༤ ལ་ལ་ལུད་ཀྱི་ཆོད་པ་ལྟ། ལྷུ་མ་རར་སྒྲིལ་པའི་ལྷུ་མ་ལ་ལ་ལུད་རུ་གྲགས་པ་དྲི་
 རད་ཆེས་ཆེ་བ་དེ་དང་། ཡང་ན་དབྱི་མོང་ནག་པོའི་འབྲས་བུ་དེ་བྱ་སྟེ། འབྲས་
 དཔེར། མོ་བའི་དྲོད་སྒྲིད་སྒྲིན་ཀྱན་བཤིག་ཅེས་སོ།།

༤༥ ལུ་སྐྱེའི་ཆོད་པ་ལྟ། འཛིབ་ཅི་མེ་རྟོག་དཀར་ཆེན་རིན་སྒྲིལ་དེ་མོ་ནད་ལ་
 ཆེས་བསྐྱེད་སྐྱོད་པས་དེའི་མེ་རྟོག་གཏོང་།།

༤༦ ལུ་སྐྱེའི་ཆོད་པ་ལྟ། གཟའ་ལྷུ་མ་མགོ་དགུས་བྱ་སྟེ། གཟའ་ལས་ནམ་ལྟལ་རུ།
 གཟའ་ལྷུ་མ་མགོ་དགུ་ཞེས་བྱ་བ། བོད་ཀྱི་རྩ་རི་མཐོན་པོའི་ཅེར། འདྲུང་དགུན་
 མེད་པར་ཁ་བ་འབབ། རྒྱོན་དབྱིད་མེད་པར་བྱ་ཡུག་འཛུགས། འདྲུང་གཉན་
 པོའི་རི་ལ་སྒྲེ། རིང་ལྷང་ཆོད་ཀྱི་སྒྲ་གང་ཅམ། རྒྱོན་པོ་སྒྲ་བཞི་བ་སྒྲ་ཅན། རྩ་བ་
 གཅིག་ལ་མཐུག་མ་དགུ། འཁོར་གང་ཅམ་ན་ཁ་རྒྱངས་དྲོ། མཐུང་གང་ཅམ་ལ་
 ཁ་བ་མེད། འབབས་པའི་འབྲས་སྒྲང་རོ་སྒྲང་འབྲང་། མེར་བྱས་རུ་བ་སྒྲོན་དམར་
 འབྲུལ། འདྲུང་བས་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཆོད་སྒྲོག་ཆགས་འབྲུལ། རྒྱ་ཅ་སྒྲིག་ན་ཁོལ་བར་
 འབྲུར། འདྲུག་ཡོད་ས་ན་གངས་ཐིགས་ཡོད། ཁོང་གཉིས་སྒྲུ་མཆོན་ཡིན་པར་
 བཤད། ལུས་པ་ནི། འབྲས་དཔེར། གཟའ་ལ་གཟའ་རུག་ནག་པོ་
 ཟེར། འབྲུགས་ལ་སྒྲ་ནག་པོ་ཟེར། རྩ་ལ་ཡན་ལག་བཅད་འབྲུར་ཟེར། གཉན་
 གཟེར་གཉན་འཛོམས་ཡ་མེད་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་གི་བ་སྒྲུ་བྱས་པས་དེས་
 པར་འོང་། ཡང་སྒྲུ་བདུད་རྩི་རྩི་ནག་པོའི་མེ་རྟོག་གཏོང་སྟེ། རྒྱུང་བཤད་སྐྱེད་སྐྱོད་
 རྒྱུ་བདུད་ནག་པོས་གཟའ་སྒྲུ་འབམ་གདོན་འཛོམས། ཞེས་སོ།།

༤༧ བ་ཤ་ཀའི་ཆོད་པ་ལྟ། ལྷུ་མ་བ་ཤ་ཀའམ་གཡུ་མོང་གསེར་མགོས་བྱེད་དེ།
 འབྲས་དཔེར། རོ་ཁ་རུས་པས་སྒྲག་ཆོད་ལེ། ཞེས་སོ། སི་རུ་པའ་ཆེན་གྱིས།

འདི་བ་ཤ་ག་དངོས་ཡིན། ཤིང་སྒྲིག་གི་གས་སུ་འཛོག་པ་ནི་ཅ་རི་སོགས་རོང་ཆེན་
ཆམས་སུ་ཡོད་པ་ལ་དགོངས་གྱང་དོན་དུ་འདི་དང་རིགས་གཅིག་ཡིན་གསུངས།

༤༩ བ་ལེ་ཀའི་ཆབ་དུ། བྱར་ཉིག་གིས་བྱ་སྒྲི། འབྲུངས་དཔེར། རོ་ཁ་མཁྱིས་
ཆད་མགོ་གཟེར་དང་། །མཆིན་ཆད་སྒྲོད་ཆད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅིས་གསུངས།
ཡང་བྱངས་ཉིག་རོ་ཁ་བ་དེས་བྱ་སྒྲི། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། བྱངས་ཉིག་མཆིན་
མཁྱིས་ཆ་བ་སེལ། །ཞེས་གསུངས། ཡང་བྱིལ་པའི་གས་སྒྲིག་ནག་བྱིལ་པའམ།
དོམ་ནག་བྱིལ་པ་བེར་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མེ་ཉོག་དམར་སྒྲིག་རོ་ཁ་བ་དེ་གཏོང་བར་
རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར་གསུངས།

༥༠ སྒྲི་ཉེས་ཀྱི་ཆབ་དུ། ཀར་ཀ་རི་གཏོང་སྒྲི། རྒྱུད་ལས། སྒྲི་ཉེས་ཀར་ཀ་རིས་
རྒྱུད་ཆད་སེལ། །ཞེས་ལུས་པ་མཆོངས་པར་གསུངས།

༥༡ བྱི་ཏང་གའི་ཆབ་དུ། སྒྲིན་ཤིང་སྒྲི་མའི་འབྲས་བུ་གཏོང་སྒྲི། འབྲུངས་
དཔེར། ལུས་པས་སྒྲིན་སེལ་མེ་དྲོད་སྒྲིད། །ཅིས་གསུངས།

༥༢ མ་རུ་ཅེའི་ཆབ་དུ། སྒྲོག་པའི་ཤ་བ་ཅེའི་མེ་ཉོག་དང་ལོ་མ་གཏོང་སྒྲི།
རང་བྱུང་པས། ཤ་བ་ཅེ་ཡིས་སྒྲིན་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས། བྱི་ཏང་ག་དང་མ་
རུ་ཅེ་གཉིས་ཀའི་ཆབ་དུ་ཡུར་ནག་གི་མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུ་གཏོང་སྒྲི། འབྲུངས་
དཔེར། ལུས་པས་སྒྲིན་གསོད་ལོ་སྒྲིང་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

༥༣ སྒྲོག་སྒྲུའི་ཆབ་དུ། སྒྲོག་པ་རྒྱ་བའམ་རྒྱ་སྒྲོག་གི་མེ་ཉོག་བཏང་སྒྲི།
འབྲུངས་དཔེར། རོ་ཆ་ལུས་པས་གང་རྒྱུད་དང་། །ལོ་མཆིན་མཁལ་མའི་གང་
ནད་དང་། །སྒྲིན་འཛོམས་ཁོག་པའི་རྒྱ་བསགས་འབྱེད། །ཞེས་གསུངས།

༥༤ ཤིང་ཀུན་ཆབ་དུ། རྒྱུད་སྒྲོག་གེ་རི་འམ་ཆབ་ལ་གཏོང་སྒྲི། འབྲུངས་
དཔེར། རོ་ནི་མངར་ཆ་སྒྲིན་ནད་དང་། །ལོ་བའི་གང་རྒྱུད་ཅད་ནས་འབྱེད། །
ཞེས་གསུངས། ཤིང་ཀུན་བཟོས་མ་རུང་ལ་བསྐྱུ་ཐབས་གཞན་ན་གསལ།

༥༥ བོ་སོ་ཆའི་ཆབ་དུ། ལུམ་སོ་ཆ་བེར་བ་སྒྲིག་ཡུངས་པར་གསུངས་པ་དེ་
གཏོང་སྒྲི། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། ལུམ་བུ་སོན་ཆས་བད་ཀན་སྒྲིག་ཅིས་སོ།

༥༦ ད་ཉིག་གི་ཆབ་དུ། རམ་དམར་ཞེས་པ་རྒྱུད་གི་ཏ་མོན་སྒྲོན་དུས་བཞོས་
པ་དེ་གཏོང་སྒྲི། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། རོ་ནི་མངར་ཁ་འབྲུ་བའི་རིགས། །ཆ་གང་
མེད་པ་གཙོད་པར་བྱེད། ཅིས་སོ།

༥༩ མོན་ཆ་རའི་ཆོལ་བྱ། བེ་འབྲས་གཏོང་སྟེ། རང་བྱུང་པས། བེ་ནག་
འབྲས་བུ་མོན་ཆ་ར། །འབྲས་བའི་རིགས་གཅོད་བཟུང་ཆེ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། །

༦༠ ལྷག་གི་ཆོལ་བྱ། ལྷ་རམ་ཟིལ་བུ་ཆ་སྒྲམ་བྱས་པ་གཏོང་སྟེ། རིན་ཆེན་
སྟོན་མེད། ལྷ་རམ་ཟིལ་བུས་ལྷ་ར་བཤལ་གཅོད། །ཆ་སྟོང་འགགས་ཤིང་ཆུ་མེད་
སྟེ། ཞེས་སོ། །

༦༡ ཀ་བེད་ཀྱི་ཆོལ་བྱ། མེ་ཏོག་བྱ་རྒྱུ་ཆེ་བ་དེ་གཏོང་སྟེ། འབྲས་དཔེར།
འབྲས་བའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་མས་པ་སྟེ། །ལྷ་ར་པར་ཆ་འབྲས་གཅོད་པའི་མཆོག་ །ཅིས་
གསུངས། །

༦༢ བེལ་བའི་ཆོལ་བྱ། རིམ་ཆག་མོན་ཀྱི་ཆ་བ་རུས་སུ་བསྐོས་པས་བྱུང་སྟེ།
འབྲས་དཔེར། ཆག་མོན་འབྲས་གཅོད་ཆུ་མེད་སྟེ། ཞེས་སོ། །

༦༣ རུར་བྱེད་ཀྱི་ཆོལ་བྱ། རྩོན་བྱ་བྱུང་ཐང་སྟེས་པའི་བོངས་རིང་བ་རུས་
བསྐོས་པ་དེས་བྱུང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྟོན་མེད། ལྷ་ར་ལ་སྟེ་བའི་ཤོག་ཆེན་པ། །རུར་
བྱེད་དངོས་བཞིན་རུས་པ་རྟོ། །ཞེས་གསུངས། །

༦༤ དཀྱའི་ཆོལ་བྱ། ཐར་རུའི་ཆ་བ་རུས་སུ་བསྐོས་པ་གཏོང་སྟེ། འདིས་དྲག་
པོར་བཤལ་རུས། ཐར་རུ་དངོས་གཏོང་སྐབས་ཁུ་ཆོད་ལྷན་ཉིད་དགོས། །

༦༥ རྩེ་ཁུའི་ཆོལ་བྱ། རྩེ་ཁུ་བསྐོས་མ་ཉིད་གཏོང་སྟེ། ཐར་རུ་ཆེ་དང་ཤོན་
བུ་བཟང་། །རུས་བསྐོས་ཆ་བ་གཟུགས་མིག་ཆ། །དམར་ཟལ་ཆུ་ལ་ཁུ་
བསྐོས། །རྩེ་ཁུ་མཁྱིམ་ནད་སྟོང་། ཞེས་སོ། །

༦༦ རྩེ་ཁུ་ཆོལ་བྱ། ཐར་རུ་སྟོན་བུ་ཤོན་བུ་གསུམ། །རུས་བཟུང་སྟེ་མེ་
ཐབས་ཤེས་ཆ། །བ་རྩེ་བསྐོས་པའི་རུས་བུ་ཉིད། །སྟོར་བའི་དོང་ག་འཇམ་
བཤལ་བསྟགས། ཞེས་སོ། །

༦༧ རྩེ་ཁུ་ཆོལ་བྱ། ཤོག་ཤིང་ཨ་ནག་གི་ཆ་བའི་ཁེ་ཆོད་དང་། སྟོང་
པོ་བཅད་འཕྲོ་ལྷན་ལོན་ནས་སྟུག་ནག་རུ་གྱུར་པ་འདི་ཉིད་དང་། སྐབས་རེར་
སྟོན་ཤིང་ཇ་ཡ་དཀར་པོའི་སྟོང་པོའི་སྟོང་པོ་ནག་སྟུམ་དྲི་བསྟང་ཅན་དེ་གཏོང་སྟེ།
ནྟུག་མེས། སྟོང་ཤོག་རྒྱུང་དང་སྟོན་ནད་འཇམས། །རྩེ་ཁུ་ནག་པོ་ཞེས་ཀྱང་
བྱ། །སྟོན་དག་སྟོང་འཇམས་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཞེས་སོ། །

༦༨ ཨ་རྩེ་ཆོལ་བྱ། ལྷ་ར་ནག་ཤིང་རིགས་མེ་ཏོག་སྟོན་པོ་ཅན་ཀྱི་ཆ་བ་

མཁྱེས་པ་དེས་རུང་།།

༤༥ ཡར་སྒྲུག་གོ་སྟོང་ཆབ་དུ། བ་ལུ་དཀར་པོའི་ལོ་མ་ཁ་འབྲས་དེས་རུང་།
དང་བད་ཀན་འཐབ་པར་ཕན་པས་དེ་གཏོང་། ཁ་ཅིག་གིས་ཐང་མ་སྟོན་ཤིང་ལ་
བྱེད་པའང་མཐོང་།།

༤༦ སེང་ལྷེང་གི་ཆབ་དུ། སྒྱུར་པའི་བར་ཤུན་དང་། སྤ་ཤུག་གི་ཁར་གཉིས་
གང་རུང་གཏོང་བས་ཚུ་སེར་ལ་ཆེས་བསྐྱུགས།།

༤༧ ཅི་ཏྲ་ཀའི་ཆབ་དུ། སུ་རུ་པལ་དེ་ཅི་ཏྲ་ཀའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།
ཡང་ན་དབྱི་མོང་ཟ་བྱེད་ནག་པོ་ཆ་སྐམ་བྱས་པ་དེས་མེ་དྲོད་སྒྱེད་ཅིས་གསུངས།

༤༨ ཤིང་མངར་གྱི་ཆབ་དུ། འདམ་བྱ་ཀ་ར་བྱ་སྟེ། འབྲངས་དཔེར། འདམ་
བྱ་ཀ་རས་སྟོན་ནད་དང་། །ཚ་ཡི་ཆད་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅིས་གསུངས།།

༤༩ རྒྱན་འབྲུམ་གྱི་ཆབ་དུ། མངར་སེའུ་འབྲས་བྱ་སྒྲིན་ནས་ནག་པོ་སོང་བ་
དེར། རིན་ཆེན་སྟོན་མེར། མངར་སེའུ་འབྲས་བྱ་སྒྲིག་ནག་སྤང་། །རོ་མངར་
སྒྱུར་བས་སྟོན་ནད་དང་། །བད་ཀན་སེལ་ཞིང་བསེལ་རུ་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས།
ཡང་ན་ལུག་ལྷུར་མོ་རིགས་དྲོག་རྒྱུང་སྟོ་འབྲུགས་ལ་བསྐྱུགས་པ་དེས་ཀྱང་རུང་།

༥༠ སུ་ཤེལ་ཅེའི་ཆབ་དུ། སོག་ཀའི་འབྲས་བྱ་སུ་ཤེལ་ཅེ། །ཆ་མཉམ་ཁར་ཆ་
སྒྲིག་གཅོད། ཅིས་གསུངས་པ་དེ་བྱ།།

༥༡ བྱི་མ་པའི་ཆབ་དུ། ཏིག་ཏྲ་རབ་བསེལ་མེ་ཏོག་དང་། ལོ་མ། ཚ་བ་
བཅས་གཏོང་རུང་སྟེ། རྒྱུ་སྐྱེས་ལ། འཆི་བདག་ཞག་གཅོད་རབ་བསེལ་མཆན་
ཉིད། །བྱང་ལྷའི་གངས་འདབས་དབྱར་སྤང་མཐོངས་སུ། །མཁའ་འགོ་འདུ་བའི་
གནས་ཆེན་རྣམས་སྟེ། །ཚ་བ་གསེར་མདོག་ལ་ལུག་དབྱིབས་ཆེ། །ལོ་མ་གཡུ་ལོ་
རྒྱ་རྒྱུང་དབྱིབས་ཅན། །མེ་ཏོག་མཐིང་ནག་ལྷུང་ལ་རི་བཞིན། །རིམས་སོགས་
འཛོམས་ལ་བསེལ་ངད་ཆེ་འགོ། །རོ་ནི་བསྐྱེལ་ཁ་ལྷེ་ལ་ལུན་ཆགས། །ཁྲ་ཡ་ལ་
སོགས་མཁྱེས་ནད་བདུད་ཅི། །ཞེས་གསུངས། འདི་རྒྱགས་ཏིག་ཡིན་པར་སེམས།

༥༢ གསེར་མེའི་ཆབ་དུ། གསེར་ཏིག་སྟོ་བཟང་དེ་ཉིད་བྱ་སྟེ། འབྲངས་དཔེར།
རྒྱས་པས་སྟོན་ཆད་མགོ་ནད་དང་། །རིམས་ཆད་སེལ་བའི་བདུད་ཅི་ཡིན། །ཞེས་
གསུངས། ཡང་ཏིག་ཏྲ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཅན་ལོ་སྟོང་འབྱར་བག་ཡོད་པ་སྤང་ནས་
སྟེ་བ་རག་ཏིག་དུ་གྲགས་པ། དུགས་པོའི་སྒྲན་ནག་དུ་གདམས་པ་ལས། ཟངས་

ཏིག་ཏུ་བཞེད་པ་དེ་གཏོང་སྟེ། འཁྱུངས་དཔེར། མཁྱིས་པའི་ཚད་པ་སེལ་བར་
བྱེད། ཅེས་གསུངས་སོ། །

ལྷ་གསེར་གྱི་ཕུང་བྱེ་ཚབ་རུ། གསེར་གྱི་ཕུང་བྱེ་པ་རྟོ་ལའི་འབྲས་བྱ་
ནག་པོ་དེ་ཡིན་པ་སི་རུས་གསུངས། རྩི་བའི་འབྲས་བྱ་གཏོང་སྟེ། རྒྱུད་ལས། རྩི་
བའི་འབྲས་བྱ་མཁྲིས་པ་གྱེན་རུ་འདྲེན། ཞེས་གསུངས། ཡང་གཡའ་གྱི་མེ་རྟོག་
སེར་རྒྱུད་ཡོད་པ་ལོ་མ་པ་རྣམས་དང་བཅུད་དེ། འབྲུངས་དཔེར། རོ་རྩི་ཁ་ལ་
བསིལ་བས་མཁྲིས་ནད་རྒྱག་ཅིས་སོ། །

ལྷ་པ་རྟོ་ལའི་ཚབ་རྒྱ། རྟོ་ལྷགས་གསེར་མེ་དང་། བྱང་པས་རྒྱ་ཁུལ་སེར་པོ་
མོངས་རིང་ལ་མཛད། །

ལྷ་བཅོད་བྱེད་པ་ཏུ། རིག་ཆེན་སྒྲོན་མེ། ལ་ཆོས་སྲིབ་དག་ལྷག་པ་སྟེ། །
མེ་ཏྲག་དཀར་སྲིབ་ལོ་མ་སྟ། །ཆ་བ་དམར་མཁེགས་ཆོགས་པ་ཅན། །རོ་ནི་
མངར་ཁ་ཁྲག་ནད་དང་། །རྒྱ་གཞིར་འཛོམས་ཞིང་རྒྱག་ནད་སེལ། །ཞེས་
གསུངས། ལྷག་ཏུ་དམར་པོས་ཀྱང་ཏུང་སྟེ། རིག་ཆེན་སྒྲོན་མེར། ལྷག་ཏུ་དམར་
པོས་ཁྲག་ནད་སེལ། །རྒྱག་ནམས་རྒྱད་ཅིང་ག་རྒྱག་འཛོམས། ཞེས་སོ།

ལྷ་མོ་སྐུ་འཕྲུལ་ལྷ་མོ་མཆོད་ཀྱི། བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ་འོག་མཐིང་མདོག་དེ་བྱ་སྟེ།
བསྐྱེད་པ་དཔེར། རྒྱུ་ཆགས་སྤྱོད་ཁིང་མ་ནམས་གསོ། ཁྱེས་གསུངས་སོ། །འདི་
གང་ཡིན་བརྒྱུད་གཙོད་དགོས།

ཡ ཡུང་བའི་ཚབ་ཏུ། གྱི་ལྷོ་དཀར་པོའི་ཙུང་གཏོང་ཉི། ལུས་པས་རུག་
ཚད་སྟོང་ཚད་སེལ། །གཉན་དང་སྟོག་པའི་ནད་ལ་མཆོག །ཅིས་གསུངས་སོ།
སྐབས་འགར་པོར་ང་སེར་པོའང་རུང་ཉི། །འཁྱུངས་དཔེར། རུག་རིགས་ཚད་
པའི་ནད་ལ་བསྐྱུགས། ཞེས་སོ། །

ལྟ་གྱི་འཛིན་པ་རྒྱུ། ལྷུ་མ་ཁྱོག་ཆེན་པོ་འཕམ་གྱིན་པ་གཤམ་རྒྱུས་སོགས་ལེ་ཁ་ཅན་
 དེ་སོ་མ་རྒྱས་སུ་བརྒྱས་ནས་གཏོང་སྟེ། རང་བྱུང་པས། སོགས་ལེ་ཁ་ཡིས་ཁྲག་ཆད་
 སེལ། ཞེས་དང་། རྒྱུ་སྟེན་ལས། རང་གི་རྒྱས་པས་མཁྱིས་ཆད་སེལ། རྒྱངས་
 འཛོམས་སོ་བའི་ནད་ནམས་རྒྱུག རྒྱུག་པོ་མགོ་ནད་རྟིང་ཆད་སེལ། རྒྱུག་ལ་
 ལྷུ་མ་རྒྱུག་དངོས་དང་མཆོངས། ཁྲག་གཅོད་ཆ་གསོ་གཞེར་ལ་ཕན། ཞེས་
 གསུངས། །

༡༠ དཔལ་པོ་དཀར་པོའི་ཚབ་ཏུ། ལྷན་པ་ལ་རྩ་ལྷན་གྱིས་བྱ་སྟེ། འཕྲུངས་དཔེར། རྒྱལ་པས་རྒྱལ་རིགས་ཤ་ཚད་སེལ། ཞེས་སོ།།

༡༡ དཔལ་པོ་སེར་པོའི་ཚབ་ཏུ། གང་གྲ་རྒྱུང་གི་མེ་རྟག་གཏོང་སྟེ། རྟོགས་བརྩོད་ལས། རྒྱལ་རིགས་ཚད་འབྲུ་འཛོམས་ཞིང་ཚད་པ་གསོད། ཅེས་སོ།།

༡༢ དཔལ་ཚོད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ། ལྷན་བྱ་ཁྲོག་རྒྱུང་པས་འཇམ་ལ་སྐྱེ་བའི་ལོ་མ་རྒྱལ་སྐྱེ་བའུ་ས་པ་དེ་གཏོང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། ཁྲོག་རྒྱུང་རྒྱལ་རིགས་ཤུ་ནད་དང་། ཁྲ་དང་ཁྲག་མཁྲིས་ནད་ལ་མཚེག ཅེས་སོ།། བོད་གསལ་དཔལ་པོ་རིགས་གསལ་པོའི་ཚབ་ཏུ་བྱུང་སྟེར་དཀར་སྐྱལ་གཉིས་ཀྱང་གཏོང་བྱང་སྟེ། བཤད་རྒྱུད་ལས། བྱུང་སྟེར་དཀར་སྐྱལ་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། དཔལ་པོ་དཀར་སེར་དཔལ་ཚོད་དེ་བཞིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་སོ།།

༡༣ ལྷ་མི་དམར་སེར་གྱི་ཚབ་ཏུ། ལྷན་བྱ་བོད་དམར་གྱིས་བྱ་སྟེ། རང་བྱུང་པས། དམར་པོས་རྒྱལ་ཚད་སེལ་བ་ཡིན། ཅེས་སོ།།

༡༤ རྒྱ་མོ་ཟའི་ཚབ་ཏུ། ཤང་རྒྱལ་སྐྱལ་པོ་རྩ་སྤང་གི་རི་ལ་སྐྱེས་པ་དེའི་མེ་རྟག་གཏོང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། རྩ་སྐྱལ་སྒྲོ་རྩ་སྒྲོ་ཚད་གསོ། ཅེས་སོ།།

༡༥ རྟོ་བའི་ཚབ་ཏུ། རྒྱ་གའི་གྲོ་མ་ཞེས་པ་ཞིང་གི་ལྷ་འགྲམས་དང་། འགྲོག་པའི་ལྷས་འགྲམས་རྣམས་སྐྱེ་བ་དང་དབྱིབས་མཚུངས་པའི་རྩ་བ་དཀར་པོ་དེ་གཏོང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེར། ཞིང་གསེབ་སྐྱེ་ལ་ལོ་སྟོང་སྤ། རྩ་བ་སྐྱལ་རིན་མར་རྒྱལ་གྱིས། རྒྱོ་ཆམ་ནད་ལ་ཐེངས་ཆོག་ཡིན། ཅེས་གསུངས་སོ།།

༡༦ ལྷངས་དཀར་གྱི་ཚབ་ཏུ། གེ་ཆེའི་འབྲུ་ལ་བྱ་སྟེ། ཤེལ་གོང་ལས། གེ་ཆེས་བགགས་འདུལ་སྤངས་དང་སྟོག་པ་སེལ། ཅེས་པ་དེའོ།།

༡༧ བྱང་པའི་ཚབ་ཏུ། སྤང་སྐྱལ་གི་མེ་རྟག་དང་ལོ་མ་རྒྱུང་བྱའི་རྒྱལ་སྐྱེ་བའུ་ས་པས་བྱེད་དེ། འཇམ་དཔལ་བག་ཤིས་ཀྱི་སྟེ་ཆོན་ལྷ་འགྲོལ་བྱ། རྟོག་ཆེ་བྱང་པ་གསོད་པ་ལས། ལྷན་བྱ་སྤང་སྐྱལ་བྱུ་བ་ལེགས། ཅེས་གསུངས་སོ།།

༡༨ རྟོག་སྟོན་གྱི་ཚབ་ཏུ། རྒྱ་འགག་སྐྱལ་གྱི་སྐབས་སྐྱེ་བའུ་སྐྱེ་བའུ་བ་དེ་གཏོང་སྟེ། བཤད་རྒྱུད་ལས། འུ་སྐྱེ་བའུ་སྟོན་སེལ་དམ་རྒྱ་སྟོང་། ཅེས་གསུངས། ཡང་སྟོ་རྒྱུ་རྒྱལ་པའས་གསོར་ལྷེས་པ་གཏོང་སྟེ། རྒྱང་བཤད་སྐབས། གསོར་ལྷེས་པ་ཡིས་རྒྱ་འགགས་སེལ། ཅེས་གསུངས།

༥༥ ལྷགས་སྤུལ་གྱི་ཚབ་དུ། ལྷ་ཡ་བ་བྱང་བལྟས་སུ་སྤྱོད་བ་དེ་བསེལ་སྐྱམ་བྱས་
 པ་དེ་གཏོང་སྟེ། རྩོན་ཤིང་ལས། མིག་གི་ནད་ལ་བརྟུང་ཅི་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།
 འབྲུངས་དཔེར། རོ་ནི་ཡིད་ཅམ་ཁ་བ་སྟེ། །མིག་ནད་གསེབ་པའི་བརྟུང་ཅི་ཡིན།
 །ཞེས་གསུངས། །

༥༦ གངས་སྤུལ་ལམ་ཤ་ད་བྱིད་ཚབ་དུ། ཤུ་བའི་བོག་རྩ་གཞོན་རུ་དེ་བརྟུང་
 ལེན་གྱི་མན་ངག་དུ་འབྱུང་ལ། ཡང་ན་སོ་སྐྱམ་གཞོན་རུ་ཚང་འཁོར་དུ་མ་ཞུགས་
 པའི་སྤྱད་ཤ་ཚོམ་ལྷན་ནམ། ཡང་ན་བྱི་ལ་སོ་ཚང་འཁོར་དུ་མ་ཞུགས་པའི་མཚུག་
 ཏོ་ཚོལ་བཅས་གཏོང་། ཡང་ན་རྩ་ཤོད་སྤྱོད་བའི་ར་མཉེ་རྩ་བཟང་ཤིན་དུ་ཆེ་བ་ཤ་
 རྩས་མཁེགས་པ་དེ་གཏོང་སྟེ། རྩོན་ཤིང་ལས། ར་མཉེ་སོ་མཁེལ་མེ་དྲོད་
 སྤྱོད། །རྩ་དེར་སྤྱོད་ཞིང་ལུས་ཅལ་ཆེ། །ཡི་ག་འབྱེད་ཅིང་བད་མཁེལ་
 སེལ། །བརྟུང་ལེན་པ་ཡི་མཚོག་དུ་འབྱུང། །ཞེས་དང་། འབྲུངས་དཔེར། ད་
 བྱིད་དཀར་པོ་བྱ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། ཡང་ན་དབྱར་ཅ་དགུན་འབྱུང་གཏོང་སྟེ་
 འདི་ལ་རྩ་ད་བྱིད་ཟེར། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩན་རྩང་རྩག་གི་རྩས་པ་བཞུགས།

དུས་རྩན་འཚོ་བའི་ནད་དུ་སྤྱབས་བདེ་བའི་སྤྱན་བཅས་ཏེ་སྤྱན་རྩང་གཏོང་
 ཐབས་འདི་ནི། རྩན་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པ་མི་སོ་སོ་རང་རང་གིས་ལག་ལེན་
 བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། རྩན་རྩས་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་སྟེ་ཁོ་ན་ལ་བཞེན་དགོས་
 པའང་མིན་ཏེ། རྩན་འགའ་ཞིག་དེ་ཉིད་གཅིག་ཤུར་གཏོང་ནའང་རྩས་པ་མཚོག་
 དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཐོན་ཏེ། དམིགས་གསལ་གྱི་ནད་རེ་རེ་བཅས་སྤྱབ་ཅིང་ཡོད་པ་
 འདི་ནི་རྩན་ལྷན་གྱི་འཚོ་བའི་ནད་དུ་སྤྱབས་བདེ་ཞིང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

༡ ནད་རྩམས་ཀྱན་ལ་ཨ་རུ་ར་ཉིད་མཚོག་ །ཅིས་པ་ནད་ཆ་གང་གི་དབྱེར་
 བ་མེད་པ་ནད་རིས་ཐམས་ཅད་ལ་ཨ་རུ་རའི་ཐང་བསྐྱོལ་ནས་བཏང་ན། ནད་གྱི་
 རང་བཞིན་ལ་གནས་པའི་དུག་སེལ་ཞིང་། ཁམས་སྟོམས་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་
 རེད། ནད་སོ་སོའི་གཉེན་པོར་གྱུར་པའི་སྤྱན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཨ་རུ་རའི་
 ཐང་གིས་སྤུལ་ན་ནད་ལ་དུག་སེལ་དང་སྤྱན་ལ་རྩ་འདོན་ཡོང་གི་ཡོད།

༢ རྩང་ལ་རུས་ཁུ་བྱར་རྩིང་སྟོག་སྤྱོད་མཚོག་ །ཅིས་པ་ནད་གཞན་དང་མ་
 འདྲེས་པ་རྩང་རྩང་པའི་རིགས་དང་། རྩང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ལ་རུས་ཁུའི་

ཐང་དང་། བྱར་རྩིང་གི་ཐང་དང་། སྒྲིག་སྒྱུ་བསྐྱོལ་བའི་ཐང་རྣམས་བདུང་ན་
རྒྱུང་ཁ་གཞོན་ཐུབ།

༣ མཁྱིམ་པར་ཏིག་ཏུ་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་མཆོག །ཅིས་པ་མཁྱིམ་ནད་རྒྱུང་པ་
དང་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་རྣམས་ལ་ཏིག་ཏུ་འི་ཐང་དང་། གསེར་མའི་
ཐང་བདུང་ན་འབྲུལ་དུ་མཁྱིམ་ཆད་འཛོམས་ཅུས།

༤ བད་ཀན་ན་ལེ་ཤམ་དང་སྤྱང་ཆི་མཆོག །ཅིས་པ་བད་ཀན་གྲང་བའི་ནད་
རིགས་རྣམས་ལ་ན་ལེ་ཤམ་སྤྱེ་མར་འཐག་སྤྱེ་ཁ་ཟས་དང་སྤྱོད་ནས་ཡུན་དུ་བསྐྱོན་
ན་བད་ཀན་གྲང་ནད་སེལ་ཞིང་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་པ་དང་། སྤྱང་ཆི་ཁ་ཟས་དང་
སྤྱར་ནས་བཟའ་བའམ་ཆུ་ཁོལ་མ་དང་། སྤྱར་ནས་བདུང་ན་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ཅིང་
ལུས་ལ་བད་ཀན་རྒྱས་པ་སྐྱེམ་ཐུབ།

༥ བྲག་ལ་བ་ཤ་ཀ་དང་ཉོང་ལེན་མཆོག །ཅིས་པ་བྲག་ནད་གྱི་རིགས་ལ་བ་
ཤ་ཀ་དང་ཉོང་ལེན་གྱི་ཐང་བསྐྱོན་ན་བྲག་ཆད་སེལ་བ་དང་། བྲག་ངན་སྐྱེམ་པ་
ལ་སོགས་པར་བྱེད་དོ།

༦ བད་ཀན་སྤྱག་པོའི་ནད་ལ་ཙོ་ཁི་མཆོག །ཅིས་པ་ཙོང་ཁི་འདམ་འཐག་
བྱས་པའི་སྤྱེ་མ་དང་། རྟོད་བདུལ་བྱས་པའི་སྤྱེ་མ་རྣམས་རྒྱུང་པ་གཏོང་ན་སྤྱག་
པོའི་ནད་ལ་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།

༧ མ་ཁུ་བ་ལ་ཁ་ཏུ་ཆོ་ཉིད་མཆོག །ཅིས་པ་ཁ་ཟས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁ་ཏུ་ཆོ་
སྤྱར་ཏེ་ཐོས་ན་ཁུ་སྤྱོད་ཞིང་ཕོ་བ་བདེ་བར་འབྱུང་།

༨ སྤྱན་གྱི་ནད་ལ་རྩོ་ཐལ་བསྐྱེགས་ཁུ་མཆོག །ཅིས་པ་ལུས་སྤྱི་ནད་གང་ཞིག་
ལ་ཤ་སྤྱན་གྱི་ནད་རིགས་བྱུང་ན་རྩོ་ཐལ་བསྐྱེགས་པའི་ཁུ་བ་ཁོག་དུ་གཏོང་བའམ།
སྤྱི་རོལ་སུ་བྱགས་ན་ཤ་སྤྱན་སྐྱེམ་ཐུབ།

༩ དམུ་རྩིང་ནད་ལ་དར་ཡ་ཀན་ཉིད་མཆོག །ཅིས་པ་འདྲིར་དར་ཡ་ཀན་
ཞེས་པ་ནི་སྐྱ་ཏིག་ནག་པོ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་དུས་སུ་བདུས་པའི་ཐང་གཏོང་ན་
དམུ་རྩིང་བསགས་པ་འདྲེན་ཞིང་ཆུ་སེར་སྐྱེམ་པར་བྱེད་ཅུས།

༡༠ སྤྱ་སྤབ་ནད་ལ་ད་ལི་ལྷགས་སྤེ་མཆོག །ཅིས་པ་བད་ཀན་སྤ་པོ་རང་རྒྱུང་
རྒྱུང་པ་ལ་ད་ལིའི་ཐང་དང་། ལྷགས་སྤེ་བསྤུས་ཐང་གཏོང་བ་མཆོག

༡༡ འོར་གྱི་ནད་ལ་སྤད་དཀར་བ་མཆོག །ཅིས་པ་སྤད་དཀར་གྱི་ཐང་དང་།

བ་ཚུའི་ཁུ་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ་ལ་མཆོག་

༡༩ གཙོང་ཆེན་ནད་ལ་ཤ་ཆང་འོ་མ་མཆོག ཅིས་པ་ལུས་བྱངས་བྱང་དེ་
གཙོང་ཆེན་བྱང་བྱང་རྩ་རྩར་པའི་ནད་ལ་ཤ་བཟང་པོ་དང་། ཆང་དང་། འོ་མ་
ནམས་ལགས་པར་བསྐྱེད་ཏེ་བདུང་བ་ལུས་བྱང་གསོ་བ་ལ་མཆོག་གོ།

༡༩ རིམས་ལ་པར་པ་ཏ་དང་གྲ་སྐར་མཆོག་ །ཅིས་པ་རིམས་ནད་ལ་པར་པ་
ཏའི་ཐང་དང་། གྲ་སྐར་གྱི་ཐང་གཏོང་བ་ལེགས།

༡༩ འབྲུག་ལ་ཅན་དན་དཀར་པོ་རྟོང་ལེན་མཆོག་ ཅིས་པ་འབྲུག་པའི་
ཆོད་པ་ལ་ཅན་དན་དཀར་པོའི་ཐང་དང་རྟོང་ལེན་གྱི་ཐང་གཏོང་བ་ལགས།

༡༥ ཚོད་པ་ཀུན་ལ་གི་མང་མཆོག་ཏུ་བཤད། ཁྱིམ་པ་ཚོ་བ་འཕེལ་བའི་ནད་
རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་གི་མང་རྒྱུར་པ་རྒྱ་བཞིལ་གྱིས་ལུལ་བ་མཆོག་

༡༥ དུག་ལ་ལ་ཁུ་ར་དང་ཁྱེད་མ་མཆོག་། ཅིས་པ་སྐྱུར་དུག་དང་། སྐྱུར་
དུག་སྐྱུར་ཐུག་གི་བཟུང་བ་ལ་སོགས་པ་དུག་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ལ་ཁུ་ར་འི་ཐང་
གཏོང་ན་མིན་ཏུ་ལེགས་པ་དང་། ས་ཁ་སྟོད་དུ་སྐྱེས་པའི་ཁྱེད་མ་མཆོག་ལྟུང་དམར་
པོའི་ཁུ་ར་ཐང་པ་གཏོང་བ་དུག་ནས་ལ་མཆོག་གོ་།

༡༧ ས་ཡི་རྒྱལ་ཁྱེུ་ལ་སྤྱད་མཆོག་ ཅིས་པ་ས་རྒྱལ་ཁྱེུ་ལ་སྤྱད་གི་ཐང་
གཏོང་བ་ལེགས།

༡༥ གཉན་ནད་ཀྱི་ལ་ཤུ་ཤུལ་སྒྲ་ཅི་མཆོག་། ཅེས་པ་གཉན་སྲིན་གྱི་ནད་
 རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུ་ཤུལ་གྱི་ཐང་གཏོང་བ་དང་། སྒྲ་ཅི་རྒྱུར་སྤྱོད་ནས་གཏོང་
 བ་གཉན་འཛོམས་ཤིང་སྲིན་གསོད་པར་མཆོག་།

༡༩ མིག་ལ་སྐྱེད་བའི་ཁར་འབྲས་གསུམ་མཆོག་ | ཅིས་པ་མིག་ལ་སྐྱེད་བའི་
ཁར་ཐུགས་ན་མིག་ནད་སྤྱི་ལ་ཕན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་མིག་ནད་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་
སྤེན་ལ་དཔགས་ནས་འབྲས་ཏུ་གསུམ་པོ་སྟོ་སྟོ་ཐང་གཏོང་ན་མིག་ནད་བྱེ་བྲག་
པ་ལ་ཕན་པ་སྤྱི་དཔེར་ན། དུག་ཤས་ཆེ་བའི་མིག་ནད་ཀྱི་རིགས་ལ་ཨ་ཏུ་རའི་
ཐང་དང་། མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་བ་ཏུ་རའི་ཐང་དང་། རྒྱག་ཤས་ཆེ་
བའི་རིགས་ལ་སྦྱ་ཏུ་རའི་ཐང་སོགས་རིག་པས་འབྲས་ལ་ནས་གཏོང་དགོས།

༡༠ ཁ་ཡི་ནད་ལ་མངར་གྱི་མཁུར་བཀང་མཆོག་ ། ཅིས་པ་གཉན་དང་སྲིན་
སྟགས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ཡི་ནད་ལ་ཀ་ར་དང་། བྱ་རམ་ ། སྤང་ཅི་གང་ཅུང་ཁ་ནང་།

དུ་བཟུང་ནས་མཁུར་བཀའ་བྱས་ན་པན་ནོ།།

༢༡ སྒྲིང་གི་ནད་ལ་རྒྱ་ཏི་པ་ལ་མཆོག །ཅིས་པ་སྒྲིང་རྒྱུང་དང་སེམས་ཤུགས་
ཆག་པའི་རིགས་ལ་རྒྱ་ཏིའི་བྱེ་མ་མར་ཁུ་དང་སྒྱུར་བའམ་ཡང་ན་ཆང་བཟང་པོ་
དང་སྒྱུར་ནས་གཏོང་ན་ཤིན་ཏུ་པན། འོན་ཀྱང་མེ་དྲོད་དང་ཁྲག་ཤུགས་ཆེ་བའི་
མི་ལ་གཏོང་མི་རུང་།

༢༢ སྒྲོ་བའི་ནད་ལ་ཅུ་གང་མཆོག་ཏུ་བཤད། །ཅིས་པ་སྒྲོ་བའི་ནད་རིགས་
ཐམས་ཅད་ལ་ཅུ་གང་རྒྱུར་སྒྲོང་ནས་གཏོང་ན་ལེགས།

༢༣ མཆིན་པའི་ནད་ལ་གུར་གུམ་བྲག་ལྷན་མཆོག །ཅིས་པ་མཆིན་ནད་སྒྲི་
དང་ཁྲད་པར་མཆིན་ཆོད་ཀྱི་རིགས་ལ་གུར་གུམ་རྒྱུར་སྒྲོང་པ་དང་། བྲག་ལྷན་གྱི་
ཐང་བསྐོལ་ནས་བཏུང་ན་ཤིན་ཏུ་མཆོག

༢༤ མཆོར་ནད་ཀ་ཀོ་དང་དྲོད་སྒྲན་མཆོག །ཅིས་པ་མཆོར་པའི་བྱེད་ལས་
ཉམས་ནས་ཁ་ཟས་འཇུ་མི་རུས་པ་དང་། མི་འཕྲོད་པ་སྤགས་དུག་ཏུ་གྱུར་པའི་
ནད་རིགས་ནམས་ལ་ཀ་ཀོ་ལའི་ཐང་དང་། གཞན་ཡང་དྲོད་སྒྲན་སྤྲེ་སྤྲེ་པི་ཕོ་
གསུམ་ཉུ་བུའི་ཐང་ཡུན་རིང་ཅམ་གཏོང་ན་མེ་དྲོད་སྒྲིད་ཅིང་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་
བསྒྱུར་གསོ་བྱེད་པ་ལ་མཆོག

༢༥ མཁུལ་མའི་ནད་ལ་སྤྲུག་སྤེལ་མཆོག་ཏུ་བཤད། །ཅིས་པ་མཁུལ་མའི་
དྲོད་དང་རུས་པ་གསོ་བ་ལ་སྤྲུག་སྤེལ་གྱི་ཐང་གཏོང་ན་ལེགས།

༢༦ ཕོ་བའི་ནད་ལ་སེ་འབྲུའི་མཆོག་ཡིན་ནོ།། །ཅིས་པ་ཕོ་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
ཙུ་བ་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་ནད་ལ། སེ་འབྲུའི་ཐང་རྒྱན་བཞེན་བྱས་ན་མེ་དྲོད་སྒྲིད་
ཅིང་ཕོ་ནད་སེལ་ཐུབ།

༢༧ གཅིན་སྤྲི་སྒྱུ་རུ་ར་དང་ཡུང་སྒྱུར་མཆོག །ཅིས་པ་གཅིན་སྤྲི་བ་ཁུའི་ནད་
སྤྲི་དེང་རུས་རུབ་སྤྲུགས་པས་ ཟེར་བ་འདི་སྒྱུ་རུ་རའི་ཐང་དང་། ཡུང་བ་སྤྲི་སྤྲི་
སེར་གྱི་ཐང་དང་། སྒྱུར་པའི་བར་ཤུན་གྱི་ཐང་རྒྱན་ཏུ་གཏོང་ན་ཁྲག་དང་གཅིན་
གྱི་མངར་ཆ་སེལ་ཐུབ།

༢༨ རྒྱ་སྤྲི་རྒྱ་ཚྭ་གསེར་གྱི་བྱེ་མ་མཆོག །ཅིས་པ་གྲང་བས་གཅིན་འགགས་པའི་
ནད་ལ་རྒྱ་ཚྭ་རྒྱུང་རྒྱུང་རྒྱག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། གསེར་གྱི་བྱེ་མ་རྒྱུར་སྒྲོང་ནས་
གཏོང་ན་གཅིན་སྤྲིར་གཏོང་ཐུབ།

༣༩ སྐྱུག་ལ་འབྲས་ཡོས་འབྲུ་ལ་རྒྱག་ཏུ་མཆོག་ །ཅིས་པ་སྐྱུག་ནད་ལ་འབྲས་
ཡོས་དང་འབྲས་བྱག་ཏུ་ཅམ་རེ་གཏོང་ན་པན།

༤༠ འབྲུ་བའི་ནད་ལ་རྒྱག་མོ་ཏུ་གི་ཐང་གཏོང་ན་གཅོད་ཐུབ།

༤༡ སྒོ་ལ་ཨ་གྲོང་ཀུར་ཀ་རི་མཆོག་ །ཅིས་པ་སྒོ་ལུ་མང་བ་དང་ལུད་པ་ནག་
ཏུ་བསགས་ནས་ཤོག་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་ལ་རྒྱན་རུ་ཨ་གྲོང་དང་ཀུར་ཀ་རིའི་
ཐང་དམ་ཆ་བཏུང་ན་མཆོག་ཏུ་པན།

༤༢ སྒོ་རྡོ་ལ་རྒྱ་སྐྱེགས་སྒན་མའི་མེ་རྟོག་མཆོག་ །ཅིས་པ་སྒོ་བའི་ཁྲག་ཙུང་རྡོ་ལ་
ནས་ལུད་པར་ཁྲག་འོང་བ་ལ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཁུ་བ་དང་། སྒན་མའི་མེ་རྟོག་གི་ཐང་
བཏུང་ན་ལེགས་པར་པན་ནོ། །

༤༣ སྒོ་མ་པའི་ནད་ལ་སོ་ཕག་བསྐྱེགས་ཁུ་མཆོག་ །ཅིས་པ་སྒོ་མ་ཆོད་འཕྱར་
བའི་ནད་ལ་སོ་ཕག་མེར་བསྐྱེགས་པ་རྒྱར་འཕགས་པའི་ཁུ་བ་བཏུང་ན་པན།

༤༤ ཕྱི་ལེགས་གཟེར་ལ་ཕྱུགས་ལུ་མཆོག་ །ཅིས་པ་རྒྱུང་ཆོད་ཀྱིས་ཕྱི་
ལེགས་གཟེར་བ་ལ་ཕྱུགས་ལུ་ལྟེ་མ་རྩའི་ཙུང་བའི་ཐང་གཏོང་ན་པན།

༤༥ གཞང་འབྲུམ་དར་བ་སྲིན་ལ་བྱི་ཏང་ག་ །ཞེས་པ་གཞང་འབྲུམ་བྱི་ནད་
ལ་འོ་མ་མར་བཏོན་ཟིན་པའི་དར་བ་རྒྱ་ཏུ་བཏུང་ན་པན་ནོ། །

༤༦ སྲིན་ནད་ལ་བྱི་ཏང་གའི་ཐང་བཏུང་ན་པན།

༤༧ སྤང་ཐབས་ཐང་སྤྲོམ་ཁོང་འབྲས་འབམ་པོ་མཆོག་ །ཅིས་པ་སྤང་ཐབས་
ཏེ་པོ་ལོང་རྒྱ་མ་རྒྱལ་ལ་སྲིན་ནད་ཞུགས་པར་ཐང་སྤྲོམ་ཙུང་བ་དང་། འབྲས་བྱ་
གང་ཏུ་གི་ཐང་ཆོད་རན་པ་གཏོང་ན་པན། འོན་ཀྱང་ཆོད་ལས་བཟུལ་ན་བཟི་
ཆེ་བས་གཟབ་དཔེས།

༤༨ འབྲས་ནད་ཁོག་ཏུ་ཞུགས་ན་འབམ་པོའི་ཐང་ཡང་ཡང་གཏོང་ན་པན།

༤༩ དྲེག་ལ་སྤེལ་གྱུ་བྱར་བོང་ཁྲག་མཆོག་ །ཅིས་པ་དྲེག་ནད་ལ་སྤེལ་
ཀྱི་ཐང་གཏོང་ན་པན།

༥༠ གྱུ་བྱའི་ནད་ལ་བོང་གསེབ་ནག་པོ་མ་བཀལ་བའི་ཁྲག་གཏོང་ན་པན།

༥༡ རྒྱ་སེར་དཔུལ་རྒྱ་མཛེ་ལ་སེང་ལྷེང་མཆོག་ །ཅིས་པ་རྒྱ་སེར་བྱི་ནད་ལ་
དཔུལ་རྒྱ་ལག་ལེན་ལྟར་ལྷེང་བཏུལ་བ་དེ་གཏོང་ན་པན།

༥༢ མཛེ་ནད་ལ་སེང་ལྷེང་ཁར་ལྟན་རུ་གཏོང་ན་མཆོག་ །

༤༣ སྒྱུ་ལ་མར་རྟིང་བརྒྱལ་ལ་ཚུ་ཕུ་མཆོག། ཁེས་པ་སྒྱུ་ནད་ལ་མར་རྟིང་
བཟུས་ནས་སྒྲིགས་མ་དོར་བའི་ཁྱེན་མ་དེ་གཏོང་ན་མཆོག།

༤༤ དུན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ཏེ་དབང་པོ་ཤོར་བ་ལ་ཚུ་གང་མས་སྟིང་ཁར་ཚུ་ལྷག་
འདེབས་པ་དེ་མཆོག།

༤༥ གཉིད་མེད་འོ་མ་སྒྲོག་ནད་ཉ་ཁུ་མཆོག། ཁེས་པ་གཉིད་མི་ཡོང་བའི་
ནད་ལ་འོ་མ་བསྐྱལ་ནས་ཆ་པོར་བདུང་བ་དེ་མཆོག།

༤༦ སྒྲོག་ནད་དེ་བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ལ་ཉའི་ཤ་ཁུ་གཏོང་ན་མཆོག།

༤༧ མེས་འཆོག་ཆ་ལ་སི་རྩུ་ར་ཉིད་མཆོག། ཁེས་པ་མེས་འཆོག་པའི་ཆ་ལ་ས་
སི་རྩུ་ར་ཚུ་གང་ནད་དུ་སྟོང་ནས་བྱུག་ན་མཆོག།

༤༨ རུས་ཆག་སྤལ་རྒྱབ་རུལ་གཅོད་དཔུལ་ཐལ་མཆོག། ཁེས་པ་རུས་པ་ཆག་
པ་ལ་དོ་སྤལ་རྒྱབ་ཕྱེ་མ་བྱས་ནས་གཏོང་ན་མཆོག།

༤༩ ཆ་དང་ཤ་ལྷགས་རུལ་བ་ལ་དཔུལ་ཐལ་སྟེ་རྒྱ་མཆའ་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་
བ་བྱུགས་ན་མཆོག།

༥༠ བྲག་གཅོད་སྒྲུ་འབྲུ་ཆ་ལ་དོ་མ་མཁྱིས་མཆོག། ཁེས་པ་བྲག་གཅོད་པ་ལ་
སྒྲུ་མའི་འབྲུའི་ཐང་གཏོང་བའམ། ཡང་ན་ཕྱེ་མ་ཆ་ཁར་བདུབ་ན་མཆོག་གོ།

༥༡ ཆ་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་དོ་མ་མཁྱིས་གཏོང་ན་བྲག་ཤོར་གཅོད། ཆ་གསོ།
ཆའི་ཤུལ་སྟེད། ཆ་ངན་རུལ་བ་གཅོད་པ་སོགས་སྤལ་མཆོག་དུ་ཕན་ནོ།

༥༢ རུངས་སྟོབས་བསྐྱེད་ལ་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྲུ་མཆོག། ཁེས་པ་དབྱར་རྩ་
དགུན་དབྱ་ནི་ལུས་ཀྱི་རུངས་སྟོབས་སྐྱེད་ཀྱི་རུས་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་སྟབས།
དེང་རབས་གསོ་རིག་ལྟར་རྒྱ་སྐད་དུ་ 免疫力 བསྐྱེད་པའི་རུས་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་
ཡིད་སྟབས། རྒྱན་དུ་ཕྱོགས་ན་ནད་ངན་རིགས་འགོག་རུས།

གོང་གསལ་སྒྲན་རྒྱང་ཐང་དུ་བསྐྱལ་ནས་བདུང་བུ་འདི་དག་ལས་ཐང་ཕྱོག་
སོགས་བཟི་ཡོད་པ་འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་ནམས་རྒྱན་དུ་ངའི་ཆབ་དུ་
བདུང་ནའང་ནད་དེ་དང་དེའི་རིགས་ལ་ཕན་ནོ།

ས་བཅད་བཞི་ལ། གཙོ་བོའི་སྒྲན་དབྱང་ཟས་སྒྱུད་བཞི་བཞད་ལ།

ཞར་བྱང་ནད་གང་ལ་སྒྲན་གང་ཞིག་ཡག་ཤོས་ཡིན་པ་བསྟན་པར། སྒྱིར་ནད་
རིགས་རེ་རེ་ལའང་སྒྲན་སྒྱིར་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཙུ་སྤྱུག་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲན་

གང་ཞིག་དམིག་བསལ་དུ། བྱད་གང་ལ་གཉེན་པོ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན་པའི་
བསྐྱོར་བཤད་པར། དེ་ཡང་འདྲིར་སྒྲན་སྒྱུར་ནམས་ཀྱི་མིང་ཁོ་ན་ཙམ་སྒྲོས་པ་
ལས་བཟུ་སྒྱུར་བྱ་ཚུལ་ཕྱི་མ་རྒྱུད་སོགས་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

༡ རྒྱས་ཚད་ལ། ག་བྱར་རྒྱལ་སྒོན་གསུམ་པ་མཆོག་

༢ རིམས་ནད་ལ། དེ་བ་ལྷ་སྒྱུར་མཆོག་

༣ འབྲུགས་ནད་ལ། ག་བྱར་བདུན་པ་མཆོག་

༤ རྟིངས་ཚད་རིགས་ལ། ག་བྱར་ཉེར་ལྷ་མཆོག་

༥ ཚད་པ་ཀུན་ལ། གཙོ་པོར་བརྒྱད་སྒྱུར་མཆོག་

༦ ཚ་གང་འབྲེས་ལ། ཅུ་གང་བདེ་བྱེད་མཆོག་

༧ ལྷན་ཚད་འབྱེད་པ་ལ། མ་རྩ་བཞི་ཐང་མཆོག་

༨ རྒྱག་ངན་འབྱེད་པ་ལ། འབྲས་བུ་སུམ་ཐང་མཆོག་

༩ རུག་ནད་ཀུན་ལ། མང་སྒྱུར་ཆེན་མོ་མཆོག་

༡༠ དང་ག་འབྱེད་ལ། སེ་འབྲུ་བཞི་པ་མཆོག་

༡༡ མེ་རྩྱེད་སྒྱེད་ལ། རྩྱེད་མ་ཁ་སྒྱེ་མཆོག་

༡༢ གང་ནད་ཀུན་ལ། སེ་འབྲུ་བརྒྱད་པ་མཆོག་

༡༣ སྒྲན་ནད་ཀུན་ལ། འཕྲུལ་གྱི་ཐལ་སྒྲན་མཆོག་

༡༤ སྒྲུག་པོའི་ནད་ལ། གཉེན་པོ་བདུན་སྒྱུར་མཆོག་

༡༥ རྟིང་རྒྱང་ནད་ལ། བཅན་རུག་སྒྲན་མར་མཆོག་

༡༦ རྒྱ་འགགས་ནད་ལ། ཚ་སྒྱུར་ཆེན་མོ་མཆོག་

༡༧ མིག་གི་ནད་ལ། གསལ་བྱེད་དགུ་པ་མཆོག་

༡༨ གཉེན་སྒྲིན་ནད་ལ། བྱ་ལྷུང་ལྷ་པ་མཆོག་

ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་ནམས་ཡིད་ལ་ངེས་པར་བྱས་ན་སྒྲན་གཏོང་བའི་སྐབས་
སྤྱ་ཕན་སོགས་ཡོང་ངེས།

དབྱེད་བཅོས་ལ། རྒྱག་ནད་ཀྱི་རིགས་ལ་དབྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་ནས་
གཏོར་ཀ་ཉིད་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན། མཁྱིས་པའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་
ལ་རྒྱ་བསིལ་གྱིས་སྤྲས་དང་། རྒྱང་གཏོང་ན་མཆོག་བད་ཀན་གྱི་ནད་རིགས་ལ་
སྒྲུག་གཏོང་བ་དང་། མེ་བཅའ་འཛོག་པ་ཉིད་མཆོག་ རྒྱང་གི་ནད་རིགས་ཐམས་

ཅད་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་རྒྱ་དང་། འཇམ་ཅི་གཏོང་བ་ཉིད་མཆོག་ཡིན་ནོ།།

ཟས་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོམ་ལ། ཉན་རིགས་ཀྱན་ལ་ཟས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་
ཤོས་ནི་ནས་རྒྱིང་པའི་ཅམ་པ་ཉིད་ཡིན། སྒྲོམ་ཅི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་
ཤོས་ནི་ཤོང་དཀར་ཅེ་མོ་སྟེ་ཇའི་མེ་རྟོག་ཉིད་ཡིན་ནོ།།

སྦྱོང་ལམ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་འགྲུལ་བསྦྱོང་རན་པ་སྟེ། ལྷས་མི་ངལ་བ་ཅམ་
རྒྱ་རྟེན་ལ་བསྒྲོར་བ་དང་། ལྷག་འཆོལ་བ། ལྷས་ཅལ་སྦྱོང་བ། འཕྲུལ་འཁོར་
སྦྱོང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཅོལ་པ་བཅག་པ་ཉིད་མཆོག་རྒྱ་ཁྱུར་པ་ཡིན་ནོ།།

ས་བཅད་ལྔ་པ། ལག་ལེན་ལྟན་ཆེགས།

༡ བཅོན་རྒྱུ་སྒྲུབ་མར། ཟུར་མཁར་པའི་བཞེད་པ་ལག་ལེན་འདི་ལྟར་
གསུངས་ཏེ། ཐབས་དང་མི་ལྟན་ཆོ་ཡི་བར་ཆད་འགྱུར། ཞེས་པའི་དམར་བྲིད་
ལ་ཐོང་ང་ཞོ་གཅིག་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྒྱུངས་ལ་ཆང་གར་མ་རང་ལྟབ་ཅམ་གྱི་ནང་རྒྱ་
ཞག་གཅིག་སྤང་། བྱི་ཉིན་ཆང་དང་མཉམ་རྒྱ་བརྒྱལ་ལ་རིལ་བྱ་བྱིལ་ཉན་ཅམ་
བཏགས། དེ་ནས་ཨ་རུ་ར་བཟང་པོའི་ཤ་ཞོ་བརྒྱད་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་དར་
ཆོགས་ལ་བྱུངས་པ། དེ་དང་མཉམ་རྒྱ་འདམ་འཐག་བྱེད་ཅིང་བསྐྱེད་འདྲུལ་རྒྱ་
བསྐྱུ་སྟེ། དབྱར་ཡིན་ན་ཉིན་བྱེད་ཅམ་འདམ་འཐག་བྱ། རྒྱས་གཞན་ལ་དེ་ལས་
རིང་ཅམ་བྱ། རྒྱག་ཆ་བཟང་པོའི་མདོག་ལྟར་བྱུང་བ་དང་རྒྱ་ཞོ་གང་ལྷག་ལ་བྱེ་
གང་རྒྱ་བསྐྱུ། དེ་ལ་མཛོ་མོའི་འོ་མ་བྱེ་བྱེད། འཁྱི་མར་ལྷ་བ་བྱེ་གང་ལྷག་ལ་རྒྱ་
བཅད། རྒྱ་ཆོད་ནས་མ་ཆོག་པ་བྱ་སྟེ་བཟང་རྒྱག་དང་། ལྷ་རམ་བཏབ་ལ་སོ་
རིངས་བཏང་། དང་པོ་ཨ་རུ་ར་ཅམ་དང་། དེ་ནས་མྱིད་པ་དང་བཟི་བྱུང་ན་
རྒྱ་རྒྱ་བཏང་། སྐབས་སུ་ངལ་གསོ།

༢ སྒྲུབ་མར་གྱི་ལག་ལེན་སྒྲོམ་པ། དང་པོ། རྒྱང་བསྐྱར་ཐབས། རྒྱང་ཅི་དཀར་
རྒྱག་གཉིས་ལས་བཅུད་ལེན་སྐབས་རྒྱང་ཅི་དཀར་པོ་མཆོག་རྒྱ་བཤད། དེ་ཡང་
རྒྱང་ཅི་སྤང་གང་ལ། རྒྱ་སྤང་གང་བསྟེན་ནས་ལྷགས་རིགས་ཀྱི་སྦྱོང་རྒྱ་ལྷགས་ཏེ་མེ་
ཆེ་རྒྱང་རན་ཅམ་གྱིས་བསྐྱེད་པས་སྦྱོག་གསུམ་བཞི་ཅམ་ཁོལ་བ་དང་། རས་
ཆོགས་ལ་བཅོགས་ཏེ་སྒྲིགས་མ་ཐམས་ཅད་བྱིར་བཏོན། དྲངས་མ་དེ་སྤར་ཡང་
ལྷགས་སྦྱོང་རྒྱ་མེ་འཇམ་པོར་བསྐྱེད་སྟེ་གཏུགས། སྐབས་དེར་ཁར་སྐྱ་བ་ཆགས་
ཡོང་བས་དེ་ལ་ལྷག་ཆོན་པའམ། ཤོག་གུ་སོགས་ཀྱིས་སྐྱ་བ་གཏན་ནས་མ་ལྷས་པ་

ཕྱིར་ལེན་གྱུ་བ་པར་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་མེད་ལ་བྱས་བཏང་སྟེ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་
དགྲུག་བཞིན། ཆོག་མ་ཤོར་བར་བསྐྱེལ་བས་རྗེ་ཕྱར་ལ་སོང་བ་དེ་རྒྱ་མ་ཆོད་པར་
རུ་བསྐྱེལ་ཞིང་། ཤིང་ཐུར་གྱིས་སྤངས་པས་སྤང་སྤྱད་ཆད་པ་དང་། འཕྲོར་བ།
ཏ་ཅང་སྟེ་བ་སོགས་བྱུང་ཆོ་རྒྱ་མ་ཆོད་པའི་རྟགས་ཡིན། སྤང་དར་སྤྱད་ལྟར་རིང་
རུ་ནར་གྱིས་འཐེན་ཆོག་པར་བྱུང་ན་སྤང་ཤད་རན་པའི་རྟགས་ཡིན་པས། མི་
ཤུགས་ཆེན་གྱིས་ཡུན་རིང་ཤད་པས་སྤང་སྤྱ་ཞིང་ཁ་དྲོག་དཀར་པོ་འོད་རུ་འཕྲོར་
བ་བྱུང་ཆོ་ལགས་པར་གྱུ་བ་རྟགས་ཡིན། དེ་ནས་གྲང་བཅུག་ལ་འབྱུགས་ཐག་
ཆོད་པ་དང་། ཞིབ་མོར་བརྒྱུངས་ནས་གྲང་ངར་ཆེ་སར་བཞག་དགོས།

གཉིས་པ། ལུ་རམ་ལས་སྟོན་བྱ་ཐབས། སྤྱི་ལུ་རམ་དཀར་སྤྱག་གང་ཡིན་ཁྱད་
མེད་གྲང་། བཅུད་ལེན་སྐབས་དཀར་པོ་ལགས་པས། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ལུ་རམ་
སྤང་ལྟ་ཡོད་ན་རྒྱ་སྤང་ལྟ་སྤྱག་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ། །ལུ་རམ་ཁྱེན་སྟོན་རྒྱུ་
གསུམ་བཞི་ཅུ་ཁོ་ལ་བ་དང་། རས་ཆགས་ལ་བཅགས་པའི་དྲངས་མ་དེ་ལྷགས་
སྟོན་རུ་སྤྱགས་ནས། མེ་ཅུང་ཆེ་ཅུང་གཏོང་ནས་རྒྱ་མ་འཐག་པར་དགྲུག་བཞིན་
བསྐྱེལ་དགོས། རྒྱ་འཐག་ཆར་པ་དང་དེ་ནས་སྟོན་གཅང་མར་སྤྱག་སྟེ་གྲང་ངར་
ཆེ་སར་བཞག་པས། རྟོ་ལྟར་སྤྱ་བར་ཆགས་ན་སྤྱས་ཀ་ལགས་པའི་རྟགས་ཡིན།
གྲང་ཐག་ཆོད་ཆོ་ཞིབ་མོར་བརྒྱུངས་དགོས།

གསུམ་པ། སྤྱན་ཁུ་འདྲོན་ཐབས། སྤྱན་རྒྱལ་སྟོན་པ་ཅུང་མ་བརྒྱུངས་པ་དེ་རང་
ལས་ལྟ་བ་གསུམ་ཅུ་མང་བའི་རྒྱའི་ནང་རུ་སྤྱག་སྟེ་བསྐྱེལ་དགོས། དཔེར་ན་སྤྱན་
རྒྱ་མ་གང་ལ་རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞི་སྤྱག་པའི་སྟོར་ཆོད་ལྟར་ན། ཨ་རུ་ར་ཞོ་ལྟ། བ་རུ་ཞོ་
ལྟ། སྤྱ་རུ་ཞོ་ལྟ། ལྷ་བ་སྤང་གང་། ར་མཉེ་སྤང་གང་། ཉེ་ཤིང་སྤང་གང་། བ་
སྤྱ་སྤང་གང་། གཟེ་མ་སྤང་གང་རྒྱལ་སྟོན་ཞི་འབའ་སུ་དང་། ཅོང་ཞི་སྤང་གང་།
བྱག་ཁྱན་སྤང་གང་། ཤུག་འབྱུ་སྤང་གང་། བ་ལུ་ཞོ་གང་། མ་ཆོ་ཞོ་གང་།
མ་ཁན་དཀར་ཞོ་གང་། ཁམ་བུའི་མེ་དྲོག་ཞོ་གང་། གཞན་ཡང་རུག་རིགས་མ་
འདྲེས་པའི་མེ་དྲོག་གང་འཛོམས། ཞོ་གང་བཅས་ཁྲོལ་བ་ཅུ་མ་བརྒྱུང་ནས་ལྷགས་
རིགས་ཀྱི་སྟོན་ནང་རུ། རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞི་ཅུ་དང་མཉམ་རུ་སྤྱགས་ཞིང་ཡང་ཡང་
དགྲུག་སྟེ་རྒྱ་རྒྱ་མ་གང་ཅུ་མ་འཐག་བར་བསྐྱེལ། རྒྱ་རྒྱ་མ་གསུམ་ཅུ་ལུས་རྗེས་
སྤྱན་ཁུ་རྒྱལ་སྟོན་རས་ཆགས་ལ་བཅགས་པའི། དྲངས་མ་སྟོན་རུ་སྤྱགས་ནས་འཕྲིའི་

འོ་མ་རྒྱུ་མ་བཞི་ཙམ་དང་བསྐྱེན་ས། དཀྱུག་ཅིང་སྤྲུལ་ཚུ་ཐམས་ཅད་འོ་མ་ལ་མ་
འཐིམ་བར་བསྐྱོལ། རབ་ན་བཞིས་ཐོག་འོ་མ་དྲོད་མོ་དགོས། མ་འཛོམས་ཀྱང་
རུང་། སྤྲུལ་ཚུ་འཐག་ནས་འོ་མ་རྒྱུ་མ་བཞི་ཙམ་ལུས་སྐབས་མར་འདེབས་རན་པ་
ཡིན། མར་འདེབས་ཆད་འོ་མ་དང་མཚུངས་པ་དགོས་སྐབས། འདིར་མར་རྒྱུ་མ་
བཞི་འདེབས་དགོས། རབ་ན་འབྲི་བརྒྱའི་མར་དགོས། དེ་ནས་མེ་ཆེ་ཆེར་བཏང་
སྟེ་ཤ་ཆོལ་ལྡན་ཐུར་མའི་ཆེར་སྤྲུར་བས་ཆད་མེད་ཏུ་དཀྱུག་དགོས། འདི་ནི་སྤྲོད་
ཞབས་སུ་མི་འབྱར་པའི་གདམས་ངག་ཡིན། སྐབས་འདིར་སྤྲོད་ཞབས་སུ་མི་
འབྱར་བ་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། གལ་ཏེ་ཆོག་རོ་འབྱར་ནས་སྤྲུལ་ནང་ཤོར་ན་མོ་
ནད་སོགས་སྤྲོད་པའི་རྒྱ་བྱེད། དེ་ལྟར་བསྐྱོལ་ནས་འོ་མ་ཐམས་ཅད་མར་ལ་
འཐིམ་ཞིང་དྲངས་སྟེགས་རིམ་བཞིན་བྱེ་བས། མར་ཁྱ་མེར་ལ་བཞག་ན་ཆོགས་
སྤྲེལ་མེད་པ་དང་། སྟེགས་མས་རིམ་བྱེ་བྱེ་ལྟར་པར་བྱང་ན་རས་ཆོགས་ལ་
བཅགས་ཏེ་སྟེགས་མ་ནམས་སྤྲོར་འཕོ། མར་ཁྱ་དྲངས་མ་དེ་རོ་མངར་ལ་ཁ་བ་
ཞིག་བྱང་ན་ཆད་དང་ལྡན་པའི་རྟགས་ཡིན།

བཞི་པ། ཁ་ཆར་གྱི་སྤྲུལ་འདེབས་ཚུལ། མར་ཁྱ་དྲངས་མ་སྤངས་པ་དེ་གལ་འ-
དྲིག་སོགས་མེད་པའི་སྤྲོད་གཅང་མའི་ནང་ཏུ་སྤྲུགས་ནས་གང་བཅུག་སྟེ་གར་སྤྲ་
ཞོ་ཙམ་ཐུར་ཆོ། ཤིང་བྱང་སྤྲ་མོས་ལེགས་པར་དཀྱུགས་པས་མར་ཁྱ་དེ་དཀར་
པོ་རུང་སྟེ་ལྟར་ཐུར་ཆོ་ཁ་ཆར་གྱི་སྤྲུལ་ནམས་འདེབས་རན་པ་ཡིན། ཁ་ཆར་སྤྲུལ་
ནམས་རུག་འདོན་སོགས་སོ་སོའི་ལག་ལེན་ཆད་ལྡན་བྱས་པར་ཞིབ་ཏུ་འཐག་པ་
དེ་ཤོང་གི་མར་གྱི་སྤྲེལ་མའི་ནང་ཏུ་འདེབས་ནས་འདྲེས་པར་དཀྱུགས། དེ་ནས་བྱ་
རམ་བསྐྱེན་ས་དཀྱུགས། དེ་ནས་སྤང་ཆེ་བཏབ་སྟེ་མེ་སྤྲོད་ཅུང་ཟད་བསྐྱོལ། དེ་
ནས་ཀར་བཏབ་ནས། ལེགས་པར་བསྐྱོལ་སྟེ་རིམ་བྱེ་ཁམས་འབྲས་ཙམ་དྲིལ།

སྤྲུལ་མར་འདི་ལུས་བྱངས་ལ་ཕན་མིན་གཙོ་བོ་ལག་ལེན་ཆད་ལྡན་ཡོང་མིན་
ལ་རག་ལས་ཡོད་པས། དེས་ན་སྤྲུལ་རྒྱུ་ནམས་རུག་འདོན་དང་། ངར་
འདོགས་སོགས་སྤྲུལ་ཆད་དང་ལྡན་པར་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

༡ ཁ་བར་སྤྲུར་གསུམ་གྱི་ཤ་མ་གཏོགས་རུས་པ་དྲིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་འགོ་མི་
རུང་། གལ་ཏེ་རུས་པ་ཅུང་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ལུས་བྱངས་ཉམས་པ་དང་། ཚུ་
བསགས་པའི་རྒྱར་བྱེད་ཅེས་གསུངས།

༡ ར་མཉེ་ཉི་མ་ལ་སྐམ་རྩེས་སྐར་ཡང་འབྱི་དང་། ལྷག་གང་རུང་གི་འོ་མའི་
ནང་བཙོ་ནས་སྐམ་པས་ཡོན་ཏན་ཆོད་ཏུ་སྒྲིན་པའི་གདམས་ངག་ཡིན།

༢ བ་སྐྱུ་ཆོད་གཡུང་གཉིས་ལས་གཡུང་བ་རུག་མེད་པ་དེ་དགོས།

༣ གཟེར་མ་ལྷགས་སྐར་རུ་བརྩོན་པས་ར་མགོ་ཆོག་པས་རུག་ཐོན་པ་ཡིན།
སྐར་མར་སྐྱུ་ལ་གཟེར་མ་ལེགས་ཀྱང་། བརྩུང་ལེན་གྱི་སྐབས་དེའི་ཆོད་ཏུ་དབང་
ལག་གཏོང་བ་ལེགས། འོན་ཀྱང་དབང་ལག་མང་དྲགས་ན་སྐྱུན་ལྟར་ཆགས་ནས་
སྐར་མར་ལམ་རུ་མི་འགོ།

༤ ཉེ་ཤིང་ཤུན་ལྷགས་བཏོན་དགོས།

༥ ཅོང་ཞི་མདོག་ཤིན་ཏུ་དཀར་པོའི་རིགས་བཟང་ཤིང་། དེ་ཡང་ཁྲུ་ཁྲུ་
རུང་ནས་ཆུའི་ནང་རུ་ལྷོག་བཞི་ལ་ཅམ་བསྐྱེད་རྩེས། ལྷ་བ་དང་སྒྲིགས་མ་སོགས་
ཕྱིར་བསལ། དེ་ནས་ཆུ་གང་རུ་ལེན་བརྩུང་དགུ་ཅམ་བཤལ་བས་རུག་ཐོན་པ་
ཡིན་ཞེས་ཟེར། །

༦ རྒྱག་ལྷན་ནི་ཆུའི་ནང་བསྐྱེད་ནས་བྲ་རིལ་དང་ས་རྩོ་རྒྱམས་བསལ་བའི་ཁྲ་
བ་དྲངས་མ་དེ་དགོས། སྐར་གཞན་རྒྱམས་ཀྱང་རུལ་བམ་དང་། སད་སེར་
སོགས་ཀྱིས་སྐྱོན་མ་ཐེབས་དང་། ས་རུལ་དང་། རུ་རྒྱེགས། བཟོ་གྲའི་འབག་
བཙོག་སོགས་ཀྱིས་མ་གོས་པ་བརྩུང་ལྷན་གཅིང་མ་ཁོ་ན་དགོས། ཞེས་སོ། །

འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆའི་ཟིན་ཏིག་ལས། སྐར་མར་སྐབས། ཀྱན་
ལ་འགོ་བའི་འབའ་སམ་སྐར་མར་ནི། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཙ་བ་ལྷ་སྐྱར་བ་སྒྲི་
ཆོ་ཤས་ཆེན་འབྲས་བུ་གསུམ། གང་ཤས་ཆེ་བ་ལ་ཙ་བ་ལྷ་མང་བར་བྱ། སྒྲི་ཅམ་
ལ་ཆ་མཉམ་བྱས་ཁོལ་བྱར་བརྩུང་། ཁོ་དཀར་སོགས་གཡལ་མེད་པའི་སྒྲོད་རུ་ཆུ་
ལ་བཏབ་ནས་བསྐྱེད་བའི་ཁྲ་བ་གྱུད་རུ་ཕྱེ། ཡང་ཆུ་བསྐྱན་ནས་ཁྲ་བ་བཏོན་པ་
བཅས་ལན་གསུམ་ཅམ་བྱས་ཏེ་སྐར་ལ་སྐར་གྱི་རོ་མེད་པ་བརྩུང་ལོན་ངེས་བྱ། ཁྲ་
བ་བྲེ་བཞི་ཅམ་གྱི་ཆོད་བྲེ་གསུམ་རུ་གདུ། དེའང་བྲེ་གང་ཅམ་རུ་གདུས་པའི་ཁར་
གཞོས་ཐོག་འོ་མ་བྲེ་བཞི་ལྷག །དེའང་འབྱི་འོ་བརྩུང་ཆེའམ་ཁྲག་མཁྱིས་ཅན་
སོགས་ལ་རྩུབ། མརྩོ་མའི་འོ་མ་སྐྱུ་སྒྲིམས་ལེགས། འོ་མ་ལྷག་མ་ཐག་ནས་སྐྱུ་བས་
བར་མེད་རུ་དགྲགས། མི་འཕྱར་བ་དང་མི་ཆོག་པའི་ཕྱིར་དང་པོ་མར་དཀར་
རུང་ཟད་བཏབ་ནས་རིམ་སྒྲོན་བྱེད། སྐར་མའི་སྐར་ཆུའི་ཆོད་ཅམ་རུ་འདུས་ནས་

སྒྲུབ་ཕྱི་ཁྱོད་གང་ལ་མར་དཀར་རྒྱ་མ་གཉིས་ཅམ། མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བ་ལ་དེའི་བྱེད་
བཏབ་སྒྲི་དྲུག་ཏུ་དཀྱུགས། མར་ཁུ་ཆུ་ཐག་ཆོད་པའི་རྟགས་མེར་གཏིགས་པས་
ཆོག་སྒྲུ་མེད་ན། དྲུངས་སྒྲིགས་བྱེད་པའི་དྲུངས་མ་ཆོན་མོའི་ནང་དུ་ཁ་ཆར་གང་
སྒྲོར་གྱི་སྒྲུབ་བཏབ་ནས་འདྲེ་པར་དཀྱུགས། མཐའ་ནས་སྒྲུ་ཏར་སོང་སྐབས་སྒྲུབ་
རྟ་སྒྲུང་། སུ་རམ་ཀ་ར་སོགས་གྱི་བྱེ་མ་མར་གྱི་བྱེད་ཆ་ཅམ་བཏབ་ལ་མར་དུ་མ་
ལོག་བར་དཀྱུགས་ནས་དཀར་ཡོལ་པར་བྱ་སོགས་སུ་རྒྱུང་མི་འགྲོ་བར་བཞག་ལ།
ཐོ་རངས་སྒྲུ་བར་མཐེ་བོང་ངམ་བྱ་སྒྲོང་ཅམ་ཆུ་བསྐོལ་ཆ་མོས་སུལ། ཞེས་
གསུངས་སོ། །ནད་གཞི་དང་བསྐྱུན་པའི་ཁ་ཆར་གྱི་སྒྲུབ་གང་དགོས་བྱི་རྒྱུད་སྒྲུབ་
མར་ལེའུ་ལས་ཤེས་པར་བྱ། སྒྲུབ་བཅུད་ལེན་ཚུལ་སྒྲོར་གྱི་མ་རྒྱུད་ལས།

དེ་སོགས་སྒྲུབ་མར་མཐའ་དག་སྒྲུར་བའི་ཐབས། །

འཆོས་པར་བཅོས་ལ་ཁུ་བ་ཡང་ཡང་འདོན། །

ཁུ་བྱིན་དྲུངས་མ་རྒྱ་བྱེ་གསུམ་དུ་བསྐྱུས། །

དེ་ལ་བཞོས་ཐོག་འོ་མ་བྱེ་བཞི་བྱུག །

དཀྱུག་ཅིང་བཅོས་པས་ཆུ་དེ་འོ་མར་སྒྲིམ། །

དེ་ལ་ཆ་སེལ་བ་ར་མཛོ་ཡི་མར། །

གང་སེལ་འབྲི་དང་ལྷག་མར་རྟིང་པ་གཞུག །

འོ་མ་མར་ལ་ཐིམ་པར་བསྐྱུས་བྱས་ཏེ། །

ཆུ་ཆོད་དྲུངས་སྒྲིགས་བྱེ་ནས་མཚུབ་མོས་ཚུགས། །

མེར་བཅུག་སྒྲུ་མེད་ཆོགས་མ་དྲིལ་དུ་བཏུབ། །

ཆུ་ཆོད་པོ་བ་མི་རྒྱན་ཅུས་པ་རྒྱུང་། །

ཆོད་ལྷན་ཕོག་ལ་ཁུ་བ་གྱུད་དུ་བཞུར། །

དེ་ལ་ཁ་ཆར་སྒྲུབ་གང་བ་མངར་གསུམ་སྒྲུར། །

འདྲེས་པར་དཀྱུགས་ལ་ཐོ་རངས་ཁམ་རེ་བཏང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ནི་སྒྲུབ་མར་ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་གྱི་ཁུངས་གདུགས་ས་ཡིན་
པར་སྒྲོས་མ་དགོས་པ་རེད།

སྒྲུང་ཅི་དུག་འདོན་བྱེད་ཐབས་དང་སྒྲུང་བསྐར་ཚུལ་གྱི་མན་ངག་ནི། སྒྲུང་
ཅིའི་ནང་དུ་ཆང་སུམ་ཆ་གཅིག་ཅམ་དང་བསྐེ་ནས་བསྐོལ། དེ་ནས་ཆོགས་རྒྱུབ།

དེའི་ནང་དུ་ཚོགས་ཤིང་། ཤུལ་མཆོལ་མེད་པ་དུམ་བུ་ཞིག་འཕེན་ནས་ཤི་མདོག་ནག་
 མོ་མ་རེད་པར་དུ་བསྐྱོལ། ཐོག་མཐའ་པར་གསུམ་དུ་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་དུ་མཚམས་
 མ་ཆད་པར་དགྲགས་དགོས། རྫོང་ཐོག་དུ་སྐྱུག་ནས་གང་ཆོ་རིལ་བུ་དྲིལ་བྱུང་པར་
 བྱུང་ན་རྒྱུ་ཆོད་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ནས་རྫོང་གཞོང་མར་ཅུང་ཟད་བྱུག་པའི་ནང་
 དུ་སྐྱུགས་པར་མཐའ་ནས་རིམ་བཞིན་གང་ཆོ་དཀྱིལ་དུ་རྒྱུར་བསྐྱེད་དེ་ནས་སྤང་
 ཤུང་འཕེན་དགོས། སྤང་སྐྱམ་སྟེ་འཕོར་ཞིག་མ་སོང་པར་འཕེན་དགོས། ཞེས་སོ། །

༡ སྤྲོན་ཆང་བཟོ་ཐབས། སྤྲོན་སྤྲོན་ཆང་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་
 རྣམས་སོ་སོའི་བཟོ་ཐབས་ཕྱི་རྒྱུད་སྤྲོན་ཆང་ལེའུ་ལས་གསལ་བ་ལྟར་ལ། འདིར་
 ཟན་ཆང་བཟོ་ཐབས་སྟབས་བདེའི་ལག་ལེན་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེའི་
 «ཟིན་ཏིག་»ལས། བད་མཁྱིས་རྒྱུད་གསུམ་ལྟན་པ་ལ་སྤྲོན་ཆང་མཚོག་དུ་བྱུར་པ་
 སྟེ། ཟན་ཆང་ནི། ར་མཉེ། ལྷ་བ། གཟེར་མ། ལྷམ་པའི་འབྲས་བུ་རྣམས་སོ་
 སོར་ཁྱོར་གང་རེ་ཞིབ་དུ་བཏགས། རྣམ་སྟོན་རྗེན་འཐག་སྤལ་དོ་དང་འདྲེས་པར་
 བསྐྱེས་ལ་རྒྱུག་ནས་ཟན་ལྟར་བཞིས། ཐེབས་ཀྱི་མང་དུ་བཟོས་ནས་རྒྱ་དྲོན་རང་
 རུབ་ཅམ་གྱི་དྲོད་པའ། ཆང་པབས་ཅུང་ཟད་བཏབ་ནས་རྩ་མའི་ནང་དུ་དྲོ་སར་
 ཞག་གསུམ་བསྟལ། ཆང་དྲི་བསྐྱམ་དུས་ལང་པའི་ཆོད་ཡིན་པས་བྲངས་ལ་མར་
 ལུའི་དྲངས་མ་བྱེ་གསུམ་ནང་དུ་སྤྱར་ལ་བཅའ་སྒྲ་ཞིབ་བཏགས་ཁྱོར་གང་། ལུ་
 རམ་སྤང་བཅུ་བཅས་བཏབ་ཅིང་དགྲགས། ཞོ་ལྟར་འདྲེས་པར་བྱས་ལ་ལོངས་
 སྤྱོད་དོ། ཞེས་སོ། །

གོང་གསལ་ལག་ལེན་སྤྲོན་ཆོགས་འདི་དག་ནི་དུས་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཟས་
 སྤྱོད་དང་ལྟན་དུ་བེད་སྤྱོད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འདིར་མདོར་བསྟུས་ཅམ་
 བྱས་པ་ཡིན་ལ་ལེན་ཞིབ་པ་སྤྲོན་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ལ་བཅད་དྲུག་པ། ལྷན་སྒྱུར་ལག་ལེན་བཅུད་ཆིའི་བང་མདོད།

མེས་པོའི་སྟོལ་རྒྱན་མན་དག་དང་། །
 དེག་པས་བསྐྱར་བའི་འབྲུལ་འཁོར་གཉིས། །
 དེང་རབས་ནད་དེགས་དང་བསྐྱན་ནས། །
 སྟོབ་མ་ནམས་ལ་གྲོས་སུ་འདེབས། །

དུས་ངན་སྒྲིགས་མ་ལྟ་བུའི་དུས། །
 ལྷན་པ་པལ་ཆེར་ཆོང་པར་གྱུར། །
 བདེན་རྒྱན་གང་ཡིན་མ་དེས་པའི། །
 ལྷན་སྒྱུར་སྒྲ་ཆོགས་ཆར་ལྟར་འབབ། །

སྒྱུར་ཆོད་མེད་པའི་རྩ་ཤིང་དེགས། །
 མི་སྟོག་འབྲུལ་དུ་མི་བཅོམ་ཡང་། །
 ནད་བཅོས་ཡུན་དུ་འགོར་བྱེད་པའི། །
 ལྷན་རྒྱུ་ནམས་ནི་དུག་སྒྱུར་དངོས། །

ལྷན་སྒྱུར་ཆོད་དང་མི་ལྟན་པ། །
 ལྷན་རྒྱན་ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས། །
 དེས་ན་བསམ་ནོར་གི་དགུ་སོགས། །
 ཆོད་ལྟན་ཡིན་མིན་རང་ལ་དྲིས། །

རང་ཡུལ་སྐྱེས་པའི་རྩ་ཤིང་དང་། །
 རྟེན་པ་སྟོབ་པའི་བཟང་དྲུག་སོགས། །
 ཕན་ལུས་ཆེ་ལ་འགྲོ་སོང་ཆུང་། །
 གཞན་ཕན་ཆེད་དུ་ཅིས་མི་སྒྱུད། །

ལྷགས་བརྒྱད་ཁམས་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ། །
 རིན་ཆེན་སྦྱོར་སྒྲེབ་མང་བའི་རིགས། །
 ཚན་རིག་ཚད་དང་མི་མཐུན་ན། །
 ཕན་གོད་གང་ཆེ་དབྱེད་པར་འོས། །

སྒྲན་སྦྱོར་ཚད་ཡོད་ཚད་ལྟར་སྦྱོར། །
 ཚད་མེད་ཆ་མཉམ་གཅི་སྒྲན་བསྐྱེད། །
 ཚ་གང་སྒྲན་སྦྱོར་གང་ཡིན་ཡང་། །
 ལྷན་པ་མཐའ་གཉིས་མ་ལྷང་གཅིས། །

ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བསྐྱན་པའི། །
 སྒྲན་སྦྱོར་གསར་རུ་བྱ་འདོད་ན། །
 གང་དེའི་གཉེན་པོའི་སྒྲན་རྣམས་འགའ། །
 ཁ་འཛིན་དང་བཅས་ལྟན་རུ་སྦྱོར། །

གཅི་སྒྲན་གང་ཡིན་ཚད་གཞི་ལ། །
 འཁོར་རྣམས་རིག་པས་འཕྲི་སྒྲན་བྱ། །
 མང་སྒྲན་ཕལ་ཆེར་ཆ་མཉམ་ཡང་། །
 ནད་གཞི་དང་བསྐྱན་མདེ་ཁ་བསྐྱར། །

དོད་སྦྱོར་ཐལ་ན་ཁ་ལྷེ་སྐམ། །
 བསེལ་སྦྱོར་ཐལ་ན་སོ་བར་གཞོད། །
 གཉེན་པོའི་ལྷན་པ་ཐོན་པ་ལ། །
 ཚ་གང་གང་ཡིན་ཁ་འཛིན་གཅིས། །

ཚ་སེལ་ཀ་ར་རྩྭ་འགྱུར་དང་། །
 གང་སེལ་བྱ་རམ་བཞི་འགྱུར་སྦྱར། །

སྤྲེལ་རྒྱུ་ཆ་སེལ་ཆུ་གང་དང་། །
གང་སེལ་ཆུ་བསྐོལ་ཆོན་མོས་དབུལ། །

བཏང་ཆུལ་གས་དང་བྱངས་ངན་ལ། །
བསྐོལ་ཐང་བྱངས་བཟང་ཕྱེ་རིལ་ཤིས། །
སྤྲེལ་པས་ཉེན་ན་རིལ་བྱ་བཏང་། །
སྤྲེལ་བྱིད་ཅན་ལ་བས་དང་སྤྲེལ། །

བཏང་དུས་བཅུ་ཅམ་གསུང་ན་ཡང་། །
མདོར་བསྐྱས་བས་ཁྱེས་སྤྲེལ། །
ཡང་ན་སྤྲེལ་ཁྱེས་བས་བཏང་། །
རུལ་སྤྲེལ་སྤོ་དང་འཇུ་དཀའ་སྤང་། །

【1】

ཡལ་ཡི། ། སེལ་བྱེད་དུངས་གནས།

ཡལ་བྱེད། ། 《བྱིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱན་བཏུད་ཅིའི་སྤྲེལ་མཛོད་》ལས། ། སེལ་བྱེད་གུར་གུམ་སྤྲེལ་སྤེལ་པི་པི་ཡིང་། ། ཤིང་ཆ་བསྐྱེད་པས་སེལ་བྱེད་དུངས་གནས་ཏེ། ། དུངས་མ་གནས་འཛོག་ཆུ་སེར་རང་སར་སྤྲེལ། ། རྩ་བའི་སྤྲེལ་ནི་གཙོ་བོར་ལ། ། གཞན་རྒྱུ་སེལ་རིམ་བཞིན་བྱེད་བྱེད་འཕྲ། །
རྒྱུ་ཆ་ལག་ལེན།

སྤྲེལ་མིང་།	སྤྲེལ་ཆོད།	ཕན་ལུས།
སེལ་བྱེད།	1. 公斤	
གུར་གུམ།	0.8 公斤	
སྤྲེལ་སྤེལ།	0.4 公斤	
པི་པི་ཡིང་།	0.2 公斤	
ཤིང་ཆ།	0.1 公斤	

ཡལ་བྱེད། ། དུངས་མ་གནས་འཛོག་ཆུ་སེར་རང་སར་སྤྲེལ། །

主治功能：助消化，温胃益火，促进新陈代谢。

ཕྱེ་མར་འཐག་ཐབས་ལག་ལེན། ། ཐོག་མར་སྤྲེལ་གཞན་རྒྱུ་སྤྲེལ་ཕྱེ་མར་འཐགས། ། དེ་ནས་སེལ་བྱེད་སྤྲེལ་བྱིན་པ་དེ་ཕྱོག་ཅམ་བཏུངས། ། དེ་དང་སྤྲེལ་ཕྱེ་བསྐྱེད་ཤིང་ཉི་མར་སྤྲེལ། ། ལེགས་པར་སྤྲེལ་པ་དང་སྤྲེལ་ཡང་ཕྱེ་མར་འཐག་དགོས། །

【2】

ཕྱལ་ཡི།། ཁི་བྱེད་རྩག་པ།

ཕྱལ་བྱེད།། 《ཟིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཛོད་》ལས། མ་རྩ་སྒྲ་ཨ་ཏ། ལྷུ་མ་ཙ་
ཅང་ཁི་བྱེད་རྩག་རྩག། རིམ་བཞིན་ཆ་རེ་བསྐྱེད་དེ་སྒྲིབ། །

རྩུ་ལ་ལག་ལེག་།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲིབ་ཆ་དུ།	ཕན་རྒྱས།
མ་རྩ།	1 公斤	
སྒྲ་ཨ།	2 公斤	
ཨ་ཏ་ར།	3 公斤	
ལྷུ་མ་ཙ།	4 公斤	
ཅང་ཁི།	5 公斤	
བྱེད་རྩག་	6 公斤	

ལག་ལེག་།། མ་རྩ་བ་དང་། སྒྲ་བ་སྒྲིབ་པ། ཤ་རྩག་ལ་སྒྲིབ་པ་ཟས་རྩག་སྒྲིབ་པའི་ནད་འཛོམས།
ལྷུ་མ་ཙ་ཀྱི་རྩུང་ལོག་པའི་རྒྱན་གྱིས་བཤད་བ་འགག་པ་དང་། ལྷུ་མ་སྒྲིབ་མི་ཐུབ་པ། ཤ་མ་སྒྲིབ་མི་
ཐུབ་པ་རྩམས་ཕྱིར་འདོན་པ་བྱེད་རྒྱས། །

主治功能：帮助消化、消除气胀、解除食物中毒特别是肉食中毒；对便秘、孕妇顺产、下胎盘有辅助功能。

【3】

ཕྱལ་ཡི།། ར་རྩ་རྩག་པ།

ཕྱལ་བྱེད།། 《ཟིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཛོད་》ལས། ར་རྩ་སྒྲ་ར་མེ་འབྲུ་བ་ཤ་
ཀ། ལྷུ་མ་སྒྲིབ་མི་ཐུབ་པ་དང་ཀ་ར་སྒྲིབ། ར་རྩ་རྩག་པས་སྒྲིབ་མི་འཐབ་ནད་སེལ། །

རྩུ་ལ་ལག་ལེག་།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲིབ་ཆ་དུ།	ཕན་རྒྱས།
ར་རྩ།	1 公斤	
སྒྲ་ཨ།	1 公斤	
མེ་འབྲུ།	1 公斤	
བ་ཤ་ཀ།	0.5 公斤	
ལྷུ་མ་སྒྲིབ།	0.5 公斤	
མི་ཐུབ་པ་	0.5 公斤	

ལག་ལེག་།། མ་རྩ་བ་དང་། ལྷུ་མ་རིགས་ཟས་པ་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་བྱེད་པ། ལྷུ་མ་མེར་ལངས་
བཅས་ཀྱི་ནད་སེལ།

主治功能：帮助消化、消除气胀、止吐、愈溃疡。

【4】

ཚུལ་ལོ།། བདུང་ཅི་ལུམ་སྦྱར།

ཚུལ་བྱེད།། 《ཟིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བདུང་ཅི་འི་སྤྲེལ་མཛོད་》ལས། རྩོམ་ཡི་ཚིལ་བྱ་ཆ་གསུམ་ལ། །འཛིབ་ཅི་ཆ་གཉིས་མ་རྩ་གཅིག་། བདུང་ཅི་ལུམ་སྦྱར་ཞེས་བྱ་ཏེ། །ཞིབ་བཅུགས་གར་ཆང་རྩ་ལ་བསྦྱོན། །

རྩུལ་ཆུ་ལག་ལེག་།

སྤྲེལ་མིང་།	སྦྱར་ཆང་།	ཕན་རུས།
ཅང་ཁྱི།	3 公斤	
ཐི་ཡང་གྲ།	2 公斤	
མ་རྩ།	1 公斤	

ཡག་ལུལ།། ལྷག་གི་ཞག་ཅི་རྒྱས་པ། མཚིན་པར་ཞག་ཅི་རྒྱས་པ། ལུམ་རིགས་བྲ་མང་བས་རྒྱུན་གྱིས་ཐོ་ཁ་ཆ་ཁིང་ཆུ་སྦྱར་སྦྱགས་པ་བཅས་གྱི་ནད་ལ་ཕན། གཞན་ཡང་རུས་པ་ཆག་སྦྱར་གྱི་རུས་ཡང་ཡོད་དོ།

主治功能： 降压、促进脂肪代谢、止胃酸、愈合胃溃疡以及促进骨折愈合功能等。

【5】

ཚུལ་ལོ།། རྒྱང་ནད་ཀྱན་སེལ།

ཚུལ་བྱེད།། 《སྤྲེལ་སྦྱར་བདུང་ཅི་འི་ཐིག་ལེ་》ལས། བ་སྦུ་ལྷ་བ་ཏང་ཀྱན་དང་། །ཁོ་སྦོད་སྦ་སྦུ་ནམ་ལུ་ལ། །ཡི་རྩ་གཉིས་གྱིས་དོ་སྦོམས་པས། །རྒྱང་ནད་དྲུག་ཅུ་ཅ་གསུམ་སོ། །ཀྱན་འཛོམས་རྒྱང་ནད་ཀྱན་སེལ་ཡིན། །

རྩུལ་ཆུ་ལག་ལེག་།

སྤྲེལ་མིང་།	སྦྱར་ཆང་།	ཕན་རུས།
བ་སྦུ།	1 公斤	
ལྷ་བ།	2 公斤	
ཏང་ཀྱན།	3 公斤	
ཁོ་སྦོད།	4 公斤	
སྦ་སྦུ།	5 公斤	
རྩ་ཏི།	3 公斤	
ཡི་ཐི།	3 公斤	

ཡག་ལུལ།། མཚོ་བོ་ལའོར། རྩ་བ་ལུར། རྒྱང་མི་དགལ། རྒྱང་སྦྱོག་གཟེར། ལུས་འདར། དྲན་པ་མི་བརྟན། གཉིད་ཡེར་པ་བཅས་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

主治功能： 头晕、耳鸣、顺气、胸背疼痛、体颤、记忆衰退、失眠等功能。

【6】

ཚུག་ལྷོ། སྒྲིག་རྒྱུ་བདེ་བྱེད།

ཚུག་ཕྱིས། མ་སྒྲུ་རྩྱ་ཉི་མེད་ཞོ་ཤ། རུ་གང་ཅ་རྩ་ལི་ཤི་དང་། ལྷ་ལྷལ་གོ་སྒྲིབ་སྒྲིག་རྒྱུ་སེལ།
རྩུ་ལྷལ་ལུག་ལོ།

ཕྱ་མེད་།	སྒྲིབ་ཚད།	ཕན་ཐུག་།
མ་སྒྲུ།	1 公斤	
རྩྱ་ཉི།	0.5 公斤	
ཉི་མེད་ཞོ་ཤ།	0.5 公斤	
རུ་གང་།	0.5 公斤	
ཅ་རྩ།	0.5 公斤	
ལི་ཤི།	1 公斤	
ལྷ་ལྷལ།	0.5 公斤	
གོ་སྒྲིབ།	0.5 公斤	

ཡུལ་ལྷལ། མདུན་རྒྱལ་སྒྲིལ་ནས་གཟེར་བ་དང་། སྒྲི་རྒྱུ་གིས་ལུ་བ་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

主治功能：理气顺气、活血化淤， 胸背疼痛、止咳、润肺等功能。

【7】

ཚུག་ལྷོ། ཞ་ག་ཅ་བརྒྱུད་པ།

ཚུག་ཕྱིས། 《ཕྱི་མ་རྒྱུད་》ལས། ཞ་ག་ཅ་དང་རྩྱ་ཉི་མེད་ཞོ་ཤ། རུ་གང་སྒྲིལ་དཀར་ཅ་རྩ་ཞ་ཅ་
ར། ལྷ་ག་གོ་སེར་ག་ར་ལུ་མ་འགྱུར་སྒྲུར། །
རྩུ་ལྷལ་ལུག་ལོ།

ཕྱ་མེད་།	སྒྲིབ་ཚད།	ཕན་ཐུག་།
ཞ་ག་ཅ།	1 公斤	
རྩྱ་ཉི།	0.5 公斤	
ཉི་མེད་ཞོ་ཤ།	0.5 公斤	
རུ་གང་།	0.5 公斤	
སྒྲིལ་དཀར།	0.5 公斤	
ཅ་རྩ།	0.5 公斤	
ཞ་ཅ་ར།	0.5 公斤	
ལྷ་ག་གོ་སེར།	0.5 公斤	

ཡུལ་ལྷལ། ཉིད་སྒྲིག་དང་། ལུ་མཆིན་ཕྱི་དོས་གཟེར་བ། སེམས་འབྲུལ་བ། སྒྲི་ལ་བ་བྱེད་པ།

ཡིད་སེམས་མི་བདེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

主治功能：解除胸闷、胸痛、胸闷、安神、镇静

【8】

ཚལ་ཡི།། བྱ་བ་དྲུག་པ་བརྩ་བཞི།

ཚལ་བྱེད།། 《མི་མ་རྒྱུད་》ལས། བརྩ་བཞི་པ་ནི་ག་བྱར་བཟང་པོ་དྲུག། ཅན་དན་བསེ་རྩ་
ལྷ་ལྷལ་ཨ་ཀ་རྩ། །མ་ཅི་ག་རྩར་ཉིག་ཏུ་ཀ་ར་སྒྱར།།རིམས་རྒྱས་ལུས་མྱི་དྲན་ཉམས་འཕོག་སྒྱགས་
སེལ། ཞེས་པ་དེ་གཞི་བཞག་ནས་རིག་པའི་འཕྲུལ་གྱིས་མདེལ་ཁ་བསྒྱར་བ་ནི།

རྩུ་མ་ཆུ་ལག་ཡིག།

སྒྲ་མིང་།	སྒྱུར་ཚད།	ཕན་རུས།
ག་བྱར།	1 公斤	
རྩ་ཉི།	0.5 公斤	
ལྷ་ག་སྒྲིལ།	0.5 公斤	
ཀོ་ལ།	0.5 公斤	
རྩ་གང་།	0.5 公斤	
མི་ཤི།	0.5 公斤	
གྱར་གུམ།	0.5 公斤	
མཚོ་མོ་ཤིང་།	1 公斤	
ཤང་རྩིལ་དཀར།	0.5 公斤	
རྩྭ་མེན།	0.5 公斤	
བ་ཤ་ཀ།	0.5 公斤	
ལྷ་དཔལ།	0.5 公斤	ཅན་གྱི་དབྱེད་འཕུམ་ཁྲ་བོ་ལྷར་བྱིས།
ག་བྱར།	0.5 公斤	
ཉིག་ཏུ།	0.5 公斤	

ལུག་ལྷུག། བྱ་བ་ནད་སྒྱུག་པོས་ལུས་མྱི་བ། དྲན་པ་མི་གསལ་བ། སྒྲ་མྱེ་མི་བདེ་བ་བཅས་ལ་
ཕན། བྱ་བ་དྲུག་པར་བྱེད།

主治功能：活血、降血脂、溶栓。

【9】

ལྷལ་ཡི། ལ་གར་བཙེ་བརྒྱད།
རྩུ་མཆུ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲན་ཆད།	ཕན་ལུས།
ལ་ག་ར།	0.3 公斤	
སྒྲིང་ཞེ་ཤ	0.1 公斤	
ཅན་དན་དཀར་པོ།	0.1 公斤	
ཅན་དན་དམར་པོ།	0.1 公斤	
རྩ་རྒྱ།	0.1 公斤	
རྩ་གང་།	0.1 公斤	
གུར་ཀུམ།	0.1 公斤	
སྒྲ་ལ་དཀར་པོ།	0.1 公斤	
ལི་ཤི།	0.1 公斤	
བཞི་ཡབ།	0.1 公斤	
མ་རུ།	0.1 公斤	
ཤུ་བའི་སྒྲ་ར།	0.1 公斤	
ཉ་ཕྱིས།	0.1 公斤	
ཀོ་ཕྱི།	0.1 公斤	
འབྲི་ཏ་ས་འཛིན།	0.1 公斤	
སྒྲ་ར་ར།	0.1 公斤	
མཛོ་མོ་ཤིང་།	0.1 公斤	
ཤིང་ཀུན།	0.1 公斤	

ལྷལ་ལྷལ། སྒྲིང་སྒྲིག་གཟེར་བ། དཔུང་རྒྱང་གི་རྩ་དཀར་ན་བ། རྒྱང་ལག་སོགས་སྤྱིད་བ།
སེམས་འཁྲུལ་བ། དག་སྒྲུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

主治功能：调和气血，安神镇静。用于偏瘫，高血压，神志紊乱，口眼歪斜，肢体麻木，造骨神经，坐骨神经，肩周炎等。

【10】

ལྷན་ཡི། ། བྱ་ལྷན་ལྷན་སེལ།

ལྷན་བྱ། ། 《སྤྲུལ་རྒྱུ་བཙུ་ཅི་འི་ཐིག་ལེ》ལས། བ་ཤ་ཀ་དང་རྩ་ལེན་དང་། རེ་སྒོན་སེང་ལྷེང་མཛོ་མོ་ཤིང་། བྱ་ལྷན་ལྷན་པ་ཞེས་བྱ་འདིར། སྤྲུལ་ཡིས་ནི་ནོ་འདོན་བྱ།

རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་པ།

སྤྲུལ་མིང་།	སྤྲུལ་ཚད།	ཕན་ལུས།
བ་ཤ་ཀ།	1 公斤	
རྩ་ལེན།	0.5 公斤	
རེ་སྒོན།	0.5 公斤	
སེང་ལྷེང་།	0.5 公斤	
མཛོ་མོ་ཤིང་།	0.5 公斤	
སྤྲུལ་ར།	1 公斤	

ཡོན་ལྷན། ། བྱ་ལྷན་ལྷན་པ། མཆིན་བྱ་ལྷན་པ། རྩ་ལེན་དང་། ཀླང་འབལ། བྱ་ལྷན་ལྷན་པ། བྱ་སྤྲུལ་ལྷན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

主治功能：降压，降脂，溶栓，治痛风等。

【11】

ལྷན་ཡི། ། མཁྱིམ་ལས་ནམ་ལྷན་པ།

ལྷན་བྱ། ། 《ཐིག་ཏིག་མཛོ་མོ་སྤྲུལ་བཙུ་ཅི་འི་སྤྲུལ་མཛོ་མོ་དེ་ལས། མཁྱིམ་ལས་ནམ་ལྷན་པ་སྤྲུལ་བ་ནི། བྱ་རྩ་ལེན་ལྷན་པ། ཀླང་ཀ་ལྷན་པ་མཛོ་མོ་ཏིག་བཙུ་བ། ཏི་རི་ཏི་རི་བཙུ་བ་ལྷན་པ། མཁྱིམ་ལས་ལྷན་པ་མཛོ་མོ་མཛོ་མོ་ཞེ་ །

རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་པ།

སྤྲུལ་མིང་།	སྤྲུལ་ཚད།	ཕན་ལུས།
མཛོ་མོ་ཏིག་	1 公斤	
གཞིར་མེ།	0.4 公斤	
ཀླང་ཀ།	0.2 公斤	

ཡོན་ལྷན། ། ལྷན་པ་ལྷན་པ། བྱ་ལྷན་ལྷན་པ་སོགས་ལ་ཕན།

主治功能：利胆、用于恶心、呕吐、食欲不振等。

【12】

ལྷག་ཡི།། དུ་ལི་བཙོ་བརྒྱད།

ལྷག་བྱེ།། 《ཐིག་ཏིག་མངོས་རྒྱུན་ལས། དུ་ལི་གྱི་ཁྱེ་ཤིང་མངར་ཁརྩ་ལ། །བཟང་དུག་ཅན་ན་དཀར་དམར་ཨ་དཀར་ནག །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཚོས་གསུམ་ཀར་སྤྱར། །

བྱེ་ལྷ་ཁ་ལ་ལེགས།

སྤྲན་མིང་།	སྤྲན་ཚད།	ཕན་ལུས།
དུ་ལི།	1 公斤	
གྱི་ཁྱེ།	1 公斤	
ཤིང་མངར་ཁརྩ་ལ།	1 公斤	
རྩ་ཏི།	1 公斤	
སྤྲག་ཁྱེ་ལ།	1 公斤	
ཀོ་ལ།	1 公斤	
ཏུ་གང་།	1 公斤	
ལི་ཤི།	1 公斤	
གུར་གུམ།	1 公斤	
ཅན་དན་དཀར་པོ།	0.4 公斤	
ཅན་དན་དམར་པོ།	0.6 公斤	
ཨ་གར་ནག་པོ།	0.8 公斤	
ཨ་ཏུར།	0.6 公斤	
བ་ཏུར།	0.6 公斤	
སྤྲ་ཏུར།	0.6 公斤	
ཁྱེ་མཁན།	0.8 公斤	
ཤིང་ཚོས།	0.8 公斤	
བཙོ་ད།	0.8 公斤	

ལོག་ཀྱལ།། སྤྲན་དུ་ཙ་དཀར་ནད་དང་། རྩོས་སུ་ཡན་ལག་ཞ་སྤྱིད་སྐམ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

主治功能：改善肌肉神经萎缩、坐骨神经炎、治肩周炎。

【13】

ཆུག་ཡི།། བསམ་འཕེལ་བརྒྱད་པ།

ཆུག་ཆུས།། 《ཐིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཛོད་》ལས།

རྩུ་ཤུལ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲོར་ཚད།	ཕན་རུས།
ཉ་ཐྱིས།	1 公斤	
ཤིང་མངར།	1 公斤	
རྩ་ཏི།	0.5 公斤	
སྤྲུག་སྒྲེལ།	0.5 公斤	
ཀོ་ལ།	0.5 公斤	
ཅུ་གང་།	0.5 公斤	
ཁི་ཤི།	0.5 公斤	
གྲར་ཀྲམ།	0.5 公斤	
འཕྲི་རྩ་ས་འཛིན།	1 公斤	ཁ་འཛིན་སྒྲན།

ཡག་ལུ།། ཚ་དཀར་གྱི་ནད་ཁྱད་སྒྲོན་དང་། ཤ་མཛིང་གི་ཚ་དཀར་ཉམ་པ་སྤང་། མགོ་དང་། རྒྱུ་ལག་སྤྲུག་གི་ཚ་དཀར་གཞེར་བའི་རིགས་ལ་ཕན།

主治功能：预防肌肉萎缩、安神、镇静、坐骨神经、肩周炎、活络通经等。

【14】

ཆུག་ཡི།། ཚ་གསོས་བདུད་ཅི་ལྟ་སྒྲོར།

ཆུག་ཆུས།། 《སྒྲན་སྒྲོར་བདུད་ཅི་འི་ཐིག་ལེ》ལས། སྒྲན་རྩལ་ལ།

རྩུ་ཤུལ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲོར་ཚད།	ཕན་རུས།
བ་ལྷ།	1 公斤	
ཤྲག་པ།	1 公斤	
མཚོ།	1 公斤	
མཁལ་པ།	1 公斤	
འོམ་བྱ།	1 公斤	

ཡག་ལུ།། ལུ་བ་རྩོན་མོས་རྒྱངས་ལུམས། བཅིང་ལུམས། བྱན་ལུམས་སྤྲུག་གང་བདེ་བྱས་ན། ཚ་རྒྱས་རེངས་འཁུམས་སྒྲན་པ་སྤྲུག་གི་ནད་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན།

主治功能：预防肌肉萎缩、安神、镇静、活血化瘀、活络通经。

སྒྲན་ཐུ་ཁོག་ཏུ་གཏང་ན་རུང་ལ། བཅིང་ལུམས་（膏药） བྱས་ན་ཤ་མཛིང་གི་ཚ་ནད་དང་། དཔྱིད་རྒྱུ་གི་ཚ། དཔྱད་ཐྲག་གི་ཚ་སྤྲུག་གཞེར་བར་ལ་ཕན་པར་གསུངས་སོ། །

【15】

ཚལ་ཡི། གསེར་མདོག་བདུན་པ།

ཚལ་བྱེད། 《ཐིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་》ལས། གསེར་མདོག་ལྷ་པ་ཁ་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན།

རྩུལ་ཆ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲིབ་ཆད།	པན་རྩལ།
ཨ་ཏུ་གསེར་མདོག་	1 公斤	
སེ་འབྲུ།	0.3 公斤	
གསེར་མེ།	0.5 公斤	
བྲག་ཞུན།	0.5 公斤	
གྲར་གྲུམ།	0.5 公斤	
ཅ་རྟ།	0.3 公斤	
སེ་བའི་མེ་རྟོག་	0.3 公斤	

ཡལ་ལྷལ། མ་ཁྱ་མིག་སེར་མཁྱིས་ནད་དང་། མཁྱིས་པ་སྒྲོད་ལྷུང་མ་མདོག་སེར། ཁྲ་གང་མཁྱིས་པའི་ནད་ལྷལ་འབྱིན།

主治功能：清热去火、疏肝利胆、用于胆囊炎、胆结石。

【16】

ཚལ་ཡི། ཏིག་ཏ་བརྒྱད་པ།

ཚལ་བྱེད། 《ཐིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཛོད་》ལས།

རྩུལ་ཆ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲིབ་ཆད།	པན་རྩལ།
རྒྱ་ཏིག་	1 公斤	
གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་	0.8 公斤	
བོང་དཀར།	0.8 公斤	
ཅ་རྟ།	0.5 公斤	
ཚུ་མཁྱིས།	0.8 公斤	
རྟོང་ལེན།	0.5 公斤	
པར་པ་ཏ།	0.4 公斤	
སྒྲིབ་ཤུན།	0.8 公斤	

ཡལ་ལྷལ། མཁྱིས་ནད་མིག་སེར་ག་མདངས་སེར་བ་འཛོམས།

主治功能：疏肝利胆、用于黄疸性肝炎、胆囊炎、胆结石。

പ്രകൃതിസൗഖ്യം

ഭൂമിശാസ്ത്രം

主治功能：消除恶心、气胀、头晕、止头痛。

【19】

ཚལ་ཡི།། གྲར་གྲམ་མཆོག་བདུན།

ཚལ་བྱེད།། 《གཅེས་བདུས་འཆི་མེད་ནོར་མེད་》ལས།

རྩུ་ཤུལ་ལག་ལེག་།

རྩུ་ཤུལ་མིང་།	སྒྲིབ་ཆད།	ཕན་རྒྱས།
གྲར་གྲམ།	1 公斤	
ཅུ་གང་།	05 公斤	
ལྷ་དཔལ།	0.5 公斤	
བ་ལེ་ཀ།	0.5 公斤	
དྲིག་དྲ།	0.3 公斤	
ཨ་རུ།	0.3 公斤	
མཆོ་ལུམ།	0.5 公斤	

ཡལ་ལྷལ།། མཆིན་ནད་སྤྱི་དང་། མཆིན་པ་སྤྲད་པ། མཆིན་པའི་ཞག་ཅི་རྒྱས་པ་སོགས་མཆིན་ནད་གསར་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན།

主治功能：用于治疗各种肝炎、肝挫伤、脂肪肝、肝硬化等各种肝病。

【20】

ཚལ་ཡི།། ལྷ་ལྷལ་བརྒྱད་པ།

ཚལ་བྱེད།། 《ཕྱི་མ་རྒྱད་》ལས།

རྩུ་ཤུལ་ལག་ལེག་།

རྩུ་ཤུལ་མིང་།	སྒྲིབ་ཆད།	ཕན་རྒྱས།
ལྷ་དཔལ།	1 公斤	རྩུ་ཤུལ་གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞི་ལྟར་གྱིས།
ཅུ་གང་།	05 公斤	
གྲར་གྲམ།	0.5 公斤	
བ་ལེ་ཀ།	0.5 公斤	
ལྷ་དཔལ།	0.5 公斤	
ཤིང་མངར།	0.3 公斤	
རྒྱན་འབྲུམ།	0.3 公斤	
སྤྱུ་རུ་ར།	0.3 公斤	

ཡལ་ལྷལ།། མཆིན་ཁྲག་ཕོ་ཁར་རྒྱས་པ་སེལ་བར་བྱེད། ཁེས་གསུངས།

主治功能：胆囊炎、脂肪肝。

【21】

ལྷག་ཡི།། སྒྲོ་ནག་ཀུན་སེལ།

ལྷག་རྩེ།། 《ཟིན་ཏིག་མཛོས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲུབ་མཛོད་》ལས། སྒྲོ་ལོ་དཀར་དང་སྤང་རྒྱན་དཀར། ཟི་ར་དཀར་པོ་རྣམ་གསུམ་གཙོ། །འཁོར་དུ་ཅན་དན་དཀར་དམར་དང་། །རྩ་གང་གུར་གུམ་གི་མིང་དང་། །ཟུ་དཔལ་དང་ཤིང་མངར་ཨ་གྲོང་དང་། །པ་ཡག་སྒྲར་བྱ་སྒྲར་བ་ཡིས། སྒྲོ་བའི་ཙ་སྒྲབ་རྣམ་རྣམས་སེལ། །འཁོར་རྣམས་གཙོ་བོའི་སྒྲུབ་ཆ་གཅིག སྒྲོ་སྒྲུབ་དཀར་པོ་ཡར་འབྲིན་ཁ་བསྒྲར་བྱས་པ།

རྩེ་ལྷག་ལག་ཡིག།

སྒྲུབ་མིང་།	སྒྲུབ་ཆ་དུ།	པན་རྒྱས།
སྒྲོ་ལོ་དཀར་པོ།	1 公斤	
སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ།	1 公斤	
ཟི་ར་དཀར་པོ།	1 公斤	
ཅན་དན་དཀར་པོ།	0.3 公斤	
ཅན་དན་དམར་པོ།	0.3 公斤	
རྩ་གང་།	0.3 公斤	
གུར་གུམ།	0.3 公斤	
ཟུ་དཔལ།	0.3 公斤	
ཤིང་མངར།	0.3 公斤	
ཨ་གྲོང་དཀར་པོ།	0.3 公斤	
པ་ཡག་ཙ་བ།	0.3 公斤	

ལག་ལྷག། སྒྲོ་བའི་ཙ་སྒྲབ་ནད་རྣམས་སེལ།

主治功能：用于治疗支气管炎。

རྒྱུར་མཆུ། དེང་དུས་སྒྲོ་གཙོ་བོ་སྒྲོ་བའི་ཙ་སྒྲབ་ཀྱི་གཉན་ཁ། ལྷན་འགལ་བསྐྱོད་ཀྱང་བས་སྒྲོ་བའི་དབྱགས་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཉམས་པ་སྤྲོས་མདོར་ན་སྒྲོ་ནད་འདི་རིགས་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཚུལ་ལྟར་བསྐྱོན་ན་པན་རྒྱས་ལེགས་པར་སྤང་།

【22】

ལྷག་ཡི། སྒོ་ལོ་བརྒྱ་པ།

ལྷག་ཕྱི། སྒོ་ལོ་དཀར་དང་རྒྱ་ལྷུ་མ་དཀར། བིས་མོག་ཅུ་གང་གྱར་གྱུ་མ་དང་། ཤིང་མངར་སྒྲ་སྒང་ཤིང་ཆ་དང་། སེ་ལྷུ་ཀ་ར་སྒྱར་བ་ཡིས། སྒོ་རྒྱས་གསོ་ཤིང་དབྱར་དབྱགས་ལྟེ། ཁོ་བོའི་ལག་ལེན་ཚུངས་ཀྱི་བ་ཡིན། །

རྩེ་མཆོག་ལག་ལེན།

སྒྲ་མིང་།	སྒྱུར་ཆད།	ཕན་རྒྱས།
སྒོ་ལོ་དཀར་པོ། 无茎芥	2 公斤	
རྒྱ་ལྷུ་མ། 葡萄	2 公斤	
སྒྱར་ལྷུང་། 贝母	1 公斤	
ཅུ་གང་། 天竹黄	0.5 公斤	
གྱར་གྱུ་མ། 川红花	0.5 公斤	
ཤིང་མངར། 甘草	0.5 公斤	
སྒྲ་སྒང་། 头花蓼	0.3 公斤	
ཤིང་ཆ། 肉桂	0.3 公斤	
སེ་ལྷུ། 石榴子	0.3 公斤	
ཀ་ར། 冰糖	0.5 公斤	

ལྷག་ལྷུ། སྒོ་རྒྱས་གསོ་ཤིང་དབྱགས་མི་བདེ་བ་སེལ། །

主治功能：清肺、促进血氧吸收能力。

【23】

ལྷག་ཡི། རྒྱ་ཆོར་བརྒྱ་པ།

ལྷག་ཕྱི། 《ཐིག་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བརྒྱད་ཅིའི་སྒྲ་མཛོད་》ལས།

རྩེ་མཆོག་ལག་ལེན།

སྒྲ་མིང་།	སྒྱུར་ཆད།	ཕན་རྒྱས།
རྒྱ་པ་ཆོར་ཅན།	1 公斤	
ཐིག་ཐིན།	05 公斤	
སྒྱ་སྒྲེལ།	0.5 公斤	
ཉི་དགལ།	0.5 公斤	
ཨ་ཟ།	0.5 公斤	
ཏིག་ཏ།	0.5 公斤	
གྱར་གྱུ་མ།	0.5 公斤	

ལྷག་ལྷུ། རྒྱ་ལལ་ཆད་མ་ལུས་སེལ་བའི་བརྒྱད་ཅི་ཡིན། རྒྱང་ཁའི་ཐིག་གཉན་རྒྱས་བ་སེལ།

主治功能：各种肾炎、前列腺增生。

മുക്തിലാഭവിദ്യ

主治功能： 肾虚、肾结石、尿急、尿频。

ཐག་ཀྱིས། 《མཁན་བློང་བརྟན་ཅི་དེ་ཆིག་ལེ》ལས། རྒྱ་རྩལ་མ་འཛིན་ལྷུ་མ་པ་དང་། ་ཏཱ་ཤ་ཡུར་
ཀྲུ་མ་ལྷ་པོ་ཡིས། ཚ་དཀར་ནང་ནས་མ་ལེ་བར་བྱེད། ་ཁོང་དུ་བརྟན་པས་ཞ་གྲུ་མ་རིགས། མ་རྒྱལ་
སྐམ་པ་མ་ཐལ་དག་སེལ། ་

ഇന്ത്യയിലെ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

主治功能： 用于治疗风湿性、瘫痪、神经炎等神经疾病。

【26】

ཚལ་ཡི། ལྷ་བདེ་དཔག་བསམ།

ཚལ་ཕྱི། 《སྒྲན་སྒྲོར་བརྟུང་ཅི་འི་ཐིག་ལེ》ལས། གཟེ་མ་བ་སྒྲུ་གཡེར་མ་དང་། ཅན་ཅི་སྒྲི་ཤིས་གཟེར་མ་ལ། ཁོང་ཁྲག་ནི་བཏོན་ལྷ་བ་བྱ་འཛོམས།

རྩ་མཚལ་ལག་ལེ།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲོར་ཚད།	ཕན་ལུས།
གཟེ་མ།	1 公斤	
བ་སྒྲུ།	0.5 公斤	
གཡེར་མ།	0.5 公斤	
ཅན།	0.5 公斤	
སྒྲི་ཤིས།	0.5 公斤	
སྒྲོར་དཀར།	1 公斤	

ཡལ་བྱ། ལྷ་བ་བྱ་འཛོམས།

主治功能：风湿性关节炎。

【27】

ཚལ་ཡི། ལྷ་སྒྲིལ་ལྷ་མ་ཐང་།

རྩ་མཚལ་ལག་ལེ།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲོར་ཚད།	ཕན་ལུས།
ལྷ་སྒྲིལ།	1 公斤	
ཟི་ར་དཀར་པོ།	0.5 公斤	
མི་མི་མིང་།	0.5 公斤	
བྱ་རམས།	0.8 公斤	

ཡལ་བྱ། སྒྲན་ཐང་ཆུ་ཡི་ནང་དུ་བཀོལ་གངས་ཀྱི་བརྩམས་པའི་ཁུ་བ་དེ། སྒྲར་ཡང་འོ་མ་ཐང་གི་བརྩམས་ཁུ་དང་མཉམ་པའི་ནང་དུ་སྒྲགས་ཤིང་མེ་དལ་བྱས་བཀོལ་ནས་ཅུང་ཟད་འཐག་པ་བརྟུང་དགོས།

ཡལ་བྱ། གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་སེལ།

主治功能：安眠药，解除长期睡眠不好。

【30】

ཚལ་ཡི། རྗོར་བུ་བདུན་ཐང་།

ཚལ་ཕྱེ། 《ཐིག་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཛོད་》ལས། འབྲས་བུ་སྒྲུལ་ཐང་མ་རྩ་བཞི་ཐང་བསྐྱེབས། །བསྐྱེས་གང་ཐང་གིས་ཁྲག་རྒྱུད་འབྲུགས་གསུམ་ལ། །རྒྱ་དྲངས་རྗོར་བུ་རྩ་སྟེང་བཞག་པ་བཞིན། །ནད་ནམས་མ་ལྟས་རང་སར་དྲངས་པར་འགྱུར། །

རྩུ་ཤུལ་ལག་ཡིག། དཔལ་ལྷགས་

སྒྲན་མིང་།	སྟོར་ཆད།	ཕན་ལུས།
མ་རྩ། 木香	0.7 公斤	
ཀར་ཀ་རི། 悬钩木	0.4 公斤	
སྒྲི་ཇིས། 宽筋藤	0.7 公斤	
མ་སྒྲ། 干姜	0.2 公斤	
ཨ་ཅུ་ར། 诃子	1 公斤	
བ་ཅུ་ར། 毛诃子、毗梨勒	1 公斤	
སྒྲུ་ཅུ་ར། 余甘子	1 公斤	
ག་བྲ། 黑腺美饰悬	1 公斤	ཁ་ཆར།

ཡལ་བྱལ། ཁྲག་དྲངས་པ། རྒྱུད་ཞི་བ། འབྲུགས་རིམས་ཆམ་པ་སེལ།

主治功能：解表散寒、活血、安神、用于气血紊乱、风寒感冒、发热等！

【31】

ཚལ་ཡི། སེ་འབྲུ་ལྷ་ཐང་།

རྩུ་ཤུལ་ལག་ཡིག།

སྒྲན་མིང་།	སྟོར་ཆད།	ཕན་ལུས།
སེ་འབྲུ།	2 公斤	
ཤིང་ཚ།	0.1 公斤	
སྒྲུག་སྒྲིལ།	0.8 公斤	
མི་མི་མིང་།	0.1 公斤	
གྱར་གྲུམ། ཡང་ན། རྩོད་གྲ།	0.4 公斤	ཆ་སེལ་གྱར་གྲུམ། གྱར་སེལ་རྩོད་གྲ།

ཡལ་བྱལ། སྤ་བའི་རུས་པ་གསོ། ཟས་འཇུ། །ཆ་སེལ་ལ་ཀ་ར། གྱར་སེལ་ལ་བྱ་རམས་བསྐྱེན།

主治功能：助消化，温胃益火，促进新陈代谢。

【32】

ལྷན་ཡི།། ལི་ཤི་བཙུ་གཅིག
རྩུ་མཆོལ་ལག་ལེན།།

སྒྲུབ་མིང་།	སྒྲུབ་ཆད།	ཕན་ལུས།
ལི་ཤི།	1 公斤	
ཙུ་གང་།	05 公斤	
ཤིང་མངར།	05 公斤	
སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ།	05 公斤	
ཅ་རྟ།	0.3 公斤	
ཨ་ཅ།	0.3 公斤	
རྒྱན་འབྲུམ།	0.6 公斤	
ཁ་ཆེར་གྲུར་གྲུམ།	0.2 公斤	
སྤ་སྤང་།	0.2 公斤	
ཤིང་ཚ།	0.1 公斤	
སེ་འབྲུ།	0.3 公斤	

ལག་ལེན།། གསོ་དཀའ་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱན་སེལ།

主治功能： 哮喘病，呼吸困难等。

【33】

ལྷན་ཡི།། ཅི་བཞི་དྲངས་མ་ལྷ་ཡི་བཙུད་ལེན།
ལྷན་རྩུ་ལ།། 《ཟིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་སྒྲུབ་མཛོད་》ལས།

ས་ཡི་དྲངས་མ་བྲག་ལྷན་ཤ་ཡི་གསོས། རྩོ་ཡི་དྲངས་མ་ཅོང་ཞི་བྱས་པའི་གསོས། ཤིང་གི་
དྲངས་མ་བྱ་རམ་སྟོབས་ཀྱི་གསོས། མེ་ཏིག་དྲངས་མ་སྤང་ཅི་མདངས་ཀྱི་གསོས། ཅི་ཡི་དྲངས་
མ་མར་དཀར་བཙུད་ཀྱི་གསོས། རྩུ་མ་འབྲུ་བ་ལྷ་མཆོད་དང་མཁན་པ་བཞི། འདུན་མི་སྒྲུབ་པས་
ཆོ་ཡི་གསོས་སྤྱེད་འབྱུང་། འདི་དགའི་བཙུད་ལོངས་སྟོག་གཅོད་ནད་དག་ཁོལ། ཁས་པའི་རྟགས་
རྩུབ་བཙུ་བྱུག་ཏུ་བྱུང་། ཁེང་གའི་རྩལ་ལ་སྤང་པོ་ཏུ་བྱུང་སྟོབས། རྩུ་བྱུང་མདོད་སྤྱོད་ལྷན་
མཚོགས་པ་ཅང་ཤེས་ན། དེ་སྟོག་ཉི་ཟླ་གཉིས་དང་མཉམ་པར་འབྱུང་། དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཞལ་
བཞེས་བཞིན་ཏུ་བསྟར། །

【34】

ཚལ་ལྷུ། དབང་ལག་བརྩ་གཅིག།

ཚལ་ཕྱུ། དབང་ལག་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱ་དང་། བྱར་གུམ་ལི་ཤི་སྤྱག་སྒྲིལ་དང་། རྩ་ཏི་
ཆིག་ཐུབ་རྩ་ཡུང་ནཱ་ས། འབྲས་གསུམ་དང་སྤྱར་མཁལ་མ་དང་། མཆིན་རྩས་སྤྱང་ཞིང་ཁྲག་
སྤྱགས་མེལ། ཁོ་བའི་རིག་པའི་མཆོ་ལས་འབྱུངས། འཛོམས་ན་དབང་ལག་སྤུམ་ཆ་
གཅིག བཙོ་ཐལ་ཁ་ཆར་བཏབ་ན་ལེགས། །

རྩ་ཆ་ལག་ལྷུ།

སྤུམ་མིང་།	སྤྱར་ཆ་དུ།	ཕན་རྒྱས།
དབང་ལག་ 手掌参	1 公斤	
དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱ་ 冬虫夏草	05 公斤	
བྱར་གུམ།	05 公斤	བལ་བྱར་ཁ་ཆེ་བྱར་གུམ་ཆ་ཕྱེད་རེ་བྱས་ན་ལེགས།
ལི་ཤི། 丁香	05 公斤	
སྤྱག་སྒྲིལ། 白豆蔻	0.3 公斤	
རྩ་ཏི། 肉豆蔻	0.3 公斤	
ཆིག་ཐུབ། 三七	0.3 公斤	
རྩ་ཡུང་། 礞石	0.3 公斤	
ཨ་འབྲས། 芒果核	0.3 公斤	滋阴，补肾。用于肾虚
འཇམ་འབྲས། 大托叶云实	0.3 公斤	逐寒。用于肾寒病，胃寒
སྤྱ་འབྲས། 海南蒲桃（乌墨）	0.3 公斤	利尿消肿，补肾。

ཡག་ལྷུ། མཁལ་མ་དང་མཆིན་པའི་རྩས་པ་བསྤྱང་། ཁྲག་དྲུངས།

主治功能：保肾、保肝、增强免疫、活血。

༥ བྱར་མཆན། འདི་ལ་ཁ་ཆར་གྱི་སྤུམ་བཙོ་ཐལ་བྱར་གུམ་དང་ཆ་མཉམ་བསྤུམ་ན་ཐིག་ལའི་
བརྩད་ལེན་འཕྱུར། རྩན་རུ་བཞིན་ན་ལུས་བྱངས་གསོ་ཞིང་མཁལ་མཆིན་ལ་སྤྱགས་དོན་སྤྱད་
གྱི་རྩས་པ་སྤྱང་བ་དང་། ནད་རིགས་སྤོན་འཁོག་གི་རྩས་པ་ཡོད།

【35】

སྒྲན་མིང་། བདུད་ཅི་སྟོབས་རྒྱལ།

ལྷན་ཆེན། དབང་ལག་གུར་ཀུམ་སེ་འབྲུ་དང་། དབྱར་ཙུ་དགུན་འབྲུ་ལི་སྒྱལ་གཉིས། ཤང་
དྲིལ་དཀར་དམར་ཙུ་བ་ལ། ཀྱ་བྱར་གྱིས་ནི་རྩོ་འདོན་པ། ལྷས་བྱངས་གསོ་ཞིང་གཞོན་ཤ་
བསྐྱེད། ཉན་རིགས་འགོག་ཅིང་རྩ་ཅ་རྒྱས། རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བཅུད་ལེན་འདི། ཁོ་བོའི་རིག་
པའི་རྩལ་ལས་འབྱུངས། ། འདྲོམས་ན་དབང་ལག་སྒྱུ་ཆ་གཅིག བཙུ་ཐལ་ཁ་ཆར་བཏབ་ན་
ལེགས། །

རྩ་ཆ་ལག་ལེགས།

སྒྲན་མིང་།	སྒྲུར་ཆད།	པན་རུས།
དབང་ལག	1 公斤	
གུར་ཀུམ།	05 公斤	
སེ་འབྲུ།	05 公斤	
དབྱར་ཙུ་དགུན་འབྲུ།	0.3 公斤	
ཙུ་བ།	0.3 公斤	
ར་མཉེ།	0.3 公斤	
ཉེ་ཤིང་།	0.3 公斤	
བ་སྒྱ།	0.3 公斤	
གཟེར་མ།	0.3 公斤	
ཤང་དྲིལ་དཀར་པོ།	0.3 公斤	
ཤང་དྲིལ་དམར་པོ།	0.3 公斤	
ག་བྱར།	0.5 公斤	

ལོག་ལྷལ། ལྷས་བྱངས་གསོ། ལྷས་གྱི་མདངས་དང་སྟོབས་བསྐྱེད། རྩ་ཅ་རྒྱས།

主治功能：养身，补肾、增加免疫力，壮阳。

༥ རྒྱར་མཆན། འདི་ནི་ལྷས་བྱངས་སྟོབས་བསྐྱེད་དང་། རྩ་ཅ་གསོ་བའི་སྒྲན་མཆོག་ཡིན།
འདིའི་ནང་དུ་མན་དག་ལྷ་བྱ་འདྲོམས་ན་བཙུ་ཐལ་དབང་ལག་གི་ལྷིང་ཆད་བྱེད་ཅམ་བསྒྲན་
ལ་ཐིག་ལའི་བཅུད་ལེན་འབྱུར་རོ། །

སྒྲུལ་པ།

མ་ཁྱའི་ནད་དང་རྒྱུ་ནད་དང་། །
མཆིན་ཞག་ཅན་དང་ཁྱུ་ཞག་ཅན། །
ཅ་ནད་གསེང་པའི་སྒྲུལ་སྒྲུལ་རྒྱུ་ལ། །
ཡུན་རྒྱུ་བསྐྱེད་ན་བདེ་ཐང་སྐྱེད། །

མི་ན་རིང་རྒྱུ་གནས་པའི་ཐབས། །
ལུས་ཁམས་གསེང་བྱེད་བཅུད་ལེན་རྒྱུ་ལ། །
ཆོད་ལྷན་ལག་རྒྱུ་སྒྲུལ་བྱས་ན། །
ཆོ་རིང་ཆས་སྒྲུབ་ནད་རིགས་འགོག། །

སྒྲུལ་དན་ཀན་མེ་ཁྱུ་རིལ་དཀར། །
གཅིན་རྒྱུ་ཅན་དང་གཅིན་མངར་པོ། །
ཡམས་ནད་རིམས་ནད་ཆོ་བའི་རིགས། །
གཏུག་པའི་ནད་ལ་རྒྱུ་སྒྲུལ་བསྐྱེད། །

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྒྱུ་ཀྱན་ནས་སྒྲོང་། །
ནད་དང་གཉིན་པོ་ཁོངས་སུ་རྒྱུད། །
རི་ལྷན་གསེང་པའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུ་ལ། །
སྒྲུབ་དོར་སྒྲུལ་པ་སྒྲུལ་པའི་ལས། །

ཞེས་པ་ཤར་དཔལ་སྒྲུངས་པའི་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་
བསྐྱེད་ལུན་ཆོགས་དེས་རང་གི་སྒྲོབ་མ་རྒྱུ་ལ་ལེགས་སྒྲིས་སུ་སྒྲིལ་༡༩༧༤ ལོའི་
ཟླ་བ་༤པའི་ཆོས་ལ་ཉིན། རྒྱ་ནག་ཁྲིན་རྒྱུ་ལྷོ་གོང་གི་ལྷོ་རྒྱུ་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་
མོའི་རང་ཤག་རྒྱུ་བྱིས། །

ལེའུ་བཙུ་བདུན་པ། ལག་ལེན་དབྱང་གི་སྒྲོམ།

སྒྱུར་ནད་གི་གཉེན་པོ་ལ་ཟས་དང་སྒྱུད་ལམ་དང་སྒྲུན་དང་དབྱང་དེ་རྣམས་པ་
བཞི་ཡོད་པ་ལས། དབྱང་ནི་གཉེན་པོ་ཐམས་ཅད་གི་ནང་ནས་ཕན་གཞོན་གི་
རུས་པ་ལྷུང་ཤོས་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་གཏར་སྒྲིག་རྒྱལ་ལུ་ལུས་བྱུག་པ་བཅས་ལ་
དབྱང་གི་ལག་ལེན་ཅིས་ཟེར།

ས་བཅད་དང་མོ། གཏར་གཤི་སྒྲོམ།

གཏར་ག་བྱ་དགོས་པའི་ནད་གཞི་ནི་གཙོ་པོ་ཁྲག་མཁྲིས་གི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་
ནད་གཞི་རྣམས་ཏེ། ཁྲག་མཁྲིས་སྒྲོབས་གིས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་པ་དང་། ཁྲག་
ལ་ཞག་ཅི་མང་རུ་འཕེལ་བ་དང་། ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་ཞན་པ་དང་། ཁྲག་
ངན་རྒྱས་ཏེ་རོ་སྒྲོད་གཟེར་བ། ལུས་དང་རྒྱུང་ལག་སྒྲི་ཞིང་ན་བ་དང་། འགྲམས་
འབྲུགས་རིམས་སོགས་གིས་ཚ་བ་འཕེལ་བ་དང་། ཁྲག་ངན་གི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་
བའི་ཆ་རིགས་དང་། དྲིག་ནད། ལུས་ཡ། མི་དབལ། རྩ་སེར། མཛོ་ནད་
སོགས་མདོར་ན་ནག་མཁྲིས་གི་ནད་དེ་ངན་ཁྲག་མང་རུ་འཕེལ་ཞིང་བྱུངས་ཁྲག་
ལ་གཞོན་པའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ། གཏར་ག་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་
ཡོད་པ་རེད།

གཏར་མི་རུང་བ་ནི། གདོན་ཅན་སྒྲེ་སྒྲོ་བྱུར་བའི་ནད་རིགས་དང་། སྒྲུམ་མ་
དང་། ལུ་བཅས་པའི་རྗེས་དང་། མི་རྒྱུད་ཉམས་པ་དང་། སྒྱུར་བ་དང་། གཙོང་
ཆེན་གི་ནད་རིགས་རྣམས་ཏེ་མདོར་ན། བད་རྒྱུང་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་
རྣམས་ནི་གཏར་མི་རུང་འོ། འོན་ཀྱང་ནད་ཁྲག་དང་བྱུངས་ཁྲག་སོ་སོར་མ་སྒྲིས་
པ་དང་། རིམས་ཚད་མ་སྒྲིན་པ་དང་། སྒྲོངས་ཚད་རྒྱག་མ་གསོད་པ་དང་།
གཉེན་ཚད་དང་། ལུས་བྱུངས་བད་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཚ་བའི་ནད་ཡོད་ཀྱང་
གཏར་མི་རུང་སྒྲེ། དེས་ལུས་བྱུངས་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཁྲད་གཞི་བད་
རྒྱུང་ཡིན་ཡང་དེ་ཉིད་ཁྲག་མཁྲིས་དང་ལྷན་རུ་བསྐྱོངས་ན་གཏར་དགོས།

གཏར་བའི་རྒྱལ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ལས། ཐོག་མར་གཏར་དཔོན་པར།
བྱང་ཐོག་ཏུ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཐོག་པ་དང་། སྒྲ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་
མ་ཆོད་པ་དང་། ཆོད་པ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་
གཏར་བའི་རྒྱལ་ལ་མ་བཟུང་བའི་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་ཁྱེད་པོ་ལ་

བར་རུ་གཏར་བའི་རུས་ནི། བྱམ་མཁའི་ས་ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་ནད་དེའི་གཞེར་ནྟམས་
གནས་གཅིག་རུ་འདུས་པ་དང་རུས་མཚུངས་སུ་གང་བྱམ་ཆད་པ་སྟེ་ལུས་ཡོངས་
ལ་བྱབ་པའི་ཟུག་གཞེར་གྱི་སྒྲུང་བ་དེ་ཉིད་མེད་པར་ཆགས་པ་དང་། ཡན་ལག་
གི་ཆ་རྒྱད་ནྟམས་སྟེ་ལ་མྱིད་པའི་ཚོར་སྒྲུང་འབྱུང་བའི་རུས་དེར་གཏར་དགོས།

བ་མར་གཏར་པའི་རྒྱུ་ནི། བད་ཁྱེད་དང་བྱུངས་ཁྱེད་སོ་སོར་གྱི་ནས་ཁྱེད་
 གི་ནང་དུ་ཁ་དོག་འདྲེས་པའི་རིམ་མེད་པར་ཆགས་པའི་རྒྱུ་སྟེ་གཏར་དགོས།
 དེ་ལྟར་མིན་ན་འབྲས་བུ་སྟུང་ཐང་རབ་ན་བརྟན་གཅིག་འབྱིང་ཞེས་སྟེ། བ་མར་
 ཞེས་གསུམ་གྱི་བར་དུ་བརྟན་སྟེ། བད་ཁྱེད་དང་བྱུངས་ཁྱེད་ནས་གཏར་
 དགོས། གཞན་ཡང་ཁྱེད་མཁྱིམ་ནང་གིས་རན་ཁྱེད་ཚ་མིག་དུ་བྱེད་བ་དང་།
 ཟས་གྱི་སྦྱོར་གྱིས་ཆ་བའི་རོ་སྟོང་བའི་བད་རྒྱུ་ནི། བ་མའི་རྒྱུ་འདིར་གཏར་
 བར་བྱའོ། །གལ་སྲིད་གཏར་སྟེ་བ་ཡིན་ན་རྒྱུ་སྟེ་ཁོང་ཆ་བ་བྱེད་བ་སྟེ་ཆ་བ་ལྷན་
 ལ་འབྲམས་པ་དང་། གཏར་སྟེ་བ་ཡིན་ན་རན་ཁྱེད་ཚ་ལ་འབྲམས་པས་བད་རོ་
 མི་སོན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆ་བ་སྟོབས་ཆེན་གྱི་བད་ལ་གཏར་སྟེ་བ་ལྷན་གྱི་
 ཚ་དང་དོན་ལྡེ་ཚ་སྟབས་རྒྱུ་ནི། ལྷག་པར་གས་ནས་དེ་དག་ལ་གནོད་སྦྱོར་
 འབྱུང་ངོ་། །

དངོས་གཞི་གཏར་བའི་རྩལ་ནི། གཟའ་སྐར་བཟང་ཞིང་སྒྲ་གནས་དང་མ་
 ཐུག་པའི་རྩལ་སྲུ་གཏར་དགོས། དེ་ཡང་སྒྲ་གནས་ནི་ཁམས་ཀྱི་རྒྱངས་མའི་སྒྲིང་
 པའི་རྩལ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ལྷས་ལ་ཕན་གཞོད་བྱེད་པའི་རྩལ་པ་གལ་ཆེན་དང་
 ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་འགྲེལ་ཚུལ་གྱི་
 དབང་དུ་བྱས་ནའང་འདི་ནི། ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་ཆོན་རིག་གི་ངོས་ནས་
 ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། དེའུ་དམར་བས་ཀྱང་འདི་ཉིད་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་
 ཡིན་ཚུལ་གསུངས་པར། མི་ལ་ཆོ་ཅ་གསུམ་ཡོད་གཅིག་དེ་སྒྲ། །འདི་ཡིན་མ་
 འདྲེམ་གཏར་ཡང་འགའ་ཞིག་ལ། །མི་གཞོད་འདྲ་བར་སེམས་ནས་བྱུང་བས་དང་

མང་། །སྒྲུ་དེ་སྒྲོག་ལྟར་མཉམ་གནས་གཏར་ན་འཆི། །ལུས་ལྟར་མཉམ་གནས་
གཏར་བསྐྱེགས་མ་ཉིས་ལ། །རྒྱུང་ལྟར་འགྲོགས་ཆེ་གཏར་བསྐྱེགས་བསྐྱེད་ནམས་
ཉམས། །རྒྱུང་ལྟར་མཉམ་གནས་གཏར་ན་ཆེ་ཐུང་ངོ་། །སྒྲེས་ལྟར་གནས་ཆེ་གཏར་
བསྐྱེགས་གཟི་སྟོབས་ཉམས། །དེས་ན་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་འཛེམ་གལ་ཆི། ཞེས་
གསུངས།

གཏར་ཐབས་ནི། གཏར་གཤིས་སྐབས་སུ་འབྱུལ་བ་སྤྱད་། ར་དང་ཐུག་པ་
སོགས་ལྟ་བུ་འགྲངས་དེས་སུ་བརྒྱུང་། ལུས་མེ་དང་ཉི་མ་ལ་དྲོས་དེས་བསྐྱོ།
བསྐྱུལ་ཐག་གིས་པགས་པ་མ་འཆུས་པར་ཙ་རྒྱུད་འབྱར་ཏུ་མ་ཐོན་བར་བསྐྱེམས།
དེ་ནས་ཙ་རྒྱུད་ནམས་ཅུང་ཟད་འབྱར་བསུབ་བྱས་ནས་ཙ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་མཐེ་
ཆེན་གྱིས་མནན་དེ་སྤྱིང་ལེན་དེས་བཏབ། དེ་སྤྱིང་གཅིག་བྱས་ཐུག་པས་ཁྲིབ་སྒྲུ་
གཉིས་བྱུང་ན་ཤ་དང་པགས་པ་ཐིགས་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་སྤྱང་། དེ་ལས་ཐལ་
ཏི་ཤ་གདན་བསྐྱེད་ན་མི་ལེགས་པས་ལག་ཆོད་ཟིན་པར་བྱ། བད་ཁྲག་ཐོན་ཞིང་
ཟུངས་ཁྲག་བྱུང་ན་བཅད་རན་པ་ཡིན་པས་བསྐྱུལ་ཐག་སྤྱོད། མ་ཁ་ལ་ཏུག་སེལ་
གྱི་སྒྲུན་དང་བཅས་པའི་སྤྱིན་བལ་སོགས་བཞག་ལ་རྒྱ་རས་ཀྱས་དགྱི། གཏར་
རྩིས་ལུས་ཁམས་འབྲུག་ན་ཁྲག་ནད་སྤྱར་ཡང་སྒྲིབས་བརྒྱན་སྤྱག་གཅིག་གི་བར་
ཏུ་ངལ་གསོ་བྱ། ཨ་རག་དང་ར་ཁྲིབ་སོགས་ཁྲག་འབྲུགས་པར་བྱེད་པའི་བཟའ་
བརྒྱུད་གི་རིགས་ནམས་སྤྱང་བར་བྱ།

གཏར་གནས་ནི། སྒྱིར་རྒྱུད་ཏུ་བརྟན་པའི་གཏར་ཙ་དོན་བརྒྱན་དང་། རྒྱུད་
ཏུ་སྤྱོད་པའི་མན་ངག་གལ་ཙ་རེ་ལྟ་ནམས་གྱི་གཏར་གནས་པན་རུས་སོགས་ཞིབ་
ཏུ་ཤེས་པ་འདོད་ན་སྒྱིར་རྒྱུད་གཏར་གཤི་ལེའུ་དང་། དེའུ་དམར་བརྟན་འཛིན་
ཐུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གཏར་གཤི་གདམས་པ་ཀེ་ཏ་ཀ་ལས་ཆོགས་པར་བྱ་
ལ། འདིར་རུས་རྒྱན་བེད་སྤྱོད་མང་བའི་རིགས་འགའ་ཞིག་ངོ་སྤྱོད་པ་ལ། ༡ མགོ་
ནད་སྒྱི་ལ་མཆོགས་གསང་གཏར། དེ་ཡང་སྤྱོད་མཆོམས་ནས་གྱེན་ཏུ་སོར་བཞིའི་
མཆོམས་ཡིན། ༢ མིག་ནད་ལ་སྤྱོད་ཆེ་གཏར། དེ་ཡང་སྤྱོད་ཆེ་མིག་མཐོང་མིན་ཅམ་
གྱི་འོག་ཏུ་གཏར། ༣ སྤྱད་འགག་དང་གྱེ་བའི་ནད་ལ་སྤྱོད་ཆེ་གཏར། དེ་ཡང་སྤྱོད་འོག་
འོག་ངོས་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་ཙ་ནག་པོ་རེ་ཡོད་པ་དེའོ། །མདོར་ན་ཆོ་བ་
རྒྱས་པ་དང་། ཁྲག་གར་སོར་ཆགས་པ་དང་། ཞག་ཅི་མང་བ་སོགས་ཁྲག་ནད་

རྒྱུན་གྱིས་ལུས་མྱི་ཞིང་ཉོབ་པ། རོ་སྟོད་གཟེར་ཞིང་ཁྲག་འབྲུམ་མང་བ། དབང་
པོ་ཤེས་པ་མི་གསལ་བ་ལ་སོགས་ལ་སྟོ་བའི་སྒྲུང་ཙ་དང་། རྩལ་འགོ། སྟོད་
ཀ། རྩ་བྱུང་ནམས་གང་རྩང་གཏར། ཁྲག་རན་རྒྱུན་གྱིས་རོ་སྟོད་མྱི་ཞིང་རྒྱང་པ་
འདེགས་འཛོག་དཀའ་བ་དང་། མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཡོང་
ཙ་དང་། བྱིན་ལྷགས། ཡོབ་གོང་ནམས་གཏར། འདི་དག་གི་གཏར་གནས་དཔེ་
རིས་ལས་ཤེས་པར་བྱ།

རྒྱུད་རྩ་གཏར་ཙ་ཐམས་ཅད་སྟོད་ཙ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱུད་རྩ་སྤྲུལ་པའི་གཏར་
ཙ་འི་རིགས་ལ་འཕར་ཙ་ཡང་ཡོད། འདིར་རྒྱུད་རྩ་བསྟན་པའི་གཏར་ཙ་དོན་
བརྟན་པོ་ནམས་དེུ་དམར་བ་དང་། སི་རྩ་པའ་ཆེན་སོགས་གྱིས་བྱག་བཞེས་
བཞིན་སྟན་བརྒྱུད་ཞལ་རྒྱན་མ་ཉམས་པ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆའི་སྟོ་
སྟན་པ་ཡོན་ཏན་སྟན་ཆོགས་མཆོག་གིས་སྟན་ལ་རོ་སྟོད་གནང་བ་ལྟར་བཀོད་པ་
ཡིན།

ས་བཅད་གཉིས་ལ། མེ་བཅའི་སྟོར།

མེ་བཅའ་གདབ་རྩང་བའི་ནད་གཞི་ནི། མ་ལྷ་བ་དང་། མེ་རྩྱེད་ཉམས་པ་
དང་། དལ་རྒྱ་དང་། རྒྱ་བབ་དང་། ཤ་སྒྲན་གྱི་རིགས་དང་། རྩེན་ནད། ཕོ་
བའི་ནད་རྩ་ལྷགས་དྲིག་ཆགས་པ། གྲང་མཁྲིས་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་ནད་དང་། རྩ་
སེར་ནད་གྱིས་ཡན་ལག་ནམས་ཞ་རེངས་དང་། འབྲས་ནད་དང་། རྩྱག་པ་དང་།
སྟོངས་ཚད་དང་། སྟོ་བྱེད་དང་། བརྩེད་བྱེད་དང་། རྩ་སེར་ནད་གྱིས་ཡན་ལག་
ནམས་ཞ་རེངས་དང་། འབྲས་ནད་དང་། རྩྱག་པ་དང་། སྟོངས་ཚད་དང་། སྟོ་
བྱེད་དང་། བརྩེད་བྱེད་དང་། གཞན་ཡང་ཙ་ནད་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་
ཅད་ལ་རྩང་རྩོ། མེ་བཅའ་གདབ་མི་རྩང་བའི་ནད་རིགས་ནི། ཁྲག་དང་མཁྲིས་
པ་ལས་བྱུང་བའི་ཆ་བའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། དབང་པོའི་སྟོ་ནམས་
དང་། ཕོ་མོའི་སྟོ་ཙ་བཅས་ལ་མི་རྩང་རྩོ།

མེ་བཅའ་གདབ་པའི་གནས་ནི། ནད་གྱིས་བསྟན་པ་དང་། སྟན་པས་བཅལ་
བ་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དང་པོ་ནད་གྱིས་བསྟན་པ་ནི། གང་ལ་གཟེར་

¹¹ ཕོ་ཁ་དང་རྒྱ་མའི་བར་གྱི་ཆ་ནད་ཡིན་པ་འདྲ།

དམིགས་ཡོད་ཅིང་མནན་ན་པན་སྒྲམ་བྱེད་པའི་གནས་དང་། ཅ་འབྲུགས་པ་ལ་ཅ་
ནད་གར་ཡོད་ས་དང་། ཅ་སྤྱིད་ནས་ཆོར་བ་དང་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་སོགས་ཅ་
ནད་ཀྱི་སྒྲིན་ནང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་དེ་དག་ལ་མེ་བསྐྱེག་དགོས།

སྒྲན་པས་བཅལ་བའི་གསང་མིག་ནི། གསང་མིག་རྒྱས་པ་ཕྱི་རྒྱད་མེ་བཅའི་
ལེའུ་དང་། དེའུ་དམར་བའི་མེ་བཅའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྒྲོས་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་
ལས་ཤེས་པར་བྱ་ལ། གལ་ཆེ་བའི་རྒྱན་སྒྲིད་ཀྱི་གསང་མིག་འགའ་ཞིག་བསྒྲན་
པར། རྒྱང་དང་ཅ་དཀར་གྱི་སྒྲིན་ལས་བྱང་བའི་མགོ་བོ་འཁོར་བ་དང་། ལྷས་
འདར་བ། དབང་པོ་ཉམས་པ། དུན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ། སྒྲིན་ད། སེམས་སྒྲིབ།
བཙོན་སེམས་ཉམས་པ། དབྱགས་རིང་གཏོང་བ་སོགས་ལ་སྒྱིག་ཚུགས་དང་། མགོ་
བོའི་རྒྱ་བཞི། བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆོམས། རྒྱབ་ཀྱི་ཆོགས་པ་དུག་པ་དང་
བདུན་པ་རྒྱམས་ལ་མེ་བཅའ་བསྐྱེགས། སྒྲིབ་པ་མང་པོ་བྱེད་པ་དང་། བརྒྱལ་
ཞིང་འཕྱོག་ན་ལྷག་པའི་སྒྲིབ་འབྲིལ་བསྐྱེགས། རྒྱང་ནད་དང་རིམས་ནད་ཀྱིས་ཁ་
སྒྲགས་ཤིང་སྒྲིབ་པའི་རྒྱས་པ་ཉམས་པ་ལ་མར་མཆུའི་འོག་གི་གསང་མིག་བསྐྱེགས།
སྒྲིག་མའི་ནད་ཀྱིས་སྒྲིབ་པའི་ཤེས་པ། ཀླང་པའི་ཕྱི་ལོང་སྤྱོད་ནས་གུན་དུ་སོར་བཞི་
གཞལ་བའི་རྒྱ་བའི་བར་དུ་གདབ། རིམས་ནད་རྒྱུན་ཀྱིས་དུ་ལབ་བྱེད་པ་དང་།
འདྲེ་མཐོང་བ་སོགས་ལ། ལག་པའི་མཁྱིག་མའི་ནད་ངོས་ནས་སོར་བཞི་གཞལ་
བའི་རྒྱ་བའི་བར་དུ་མེ་བསྐྱེགས། ཤོ་མཆོན་མི་ལྷང་ཞིང་ས་བོན་ལྷག་པ་ལ་ཀླང་པའི་
ངོས་ཀྱི་ལོང་བུའི་ཐད་དྲང་ངར་གདོང་གི་རྒྱ་བར་དེ་བསྐྱེགས། འདི་དག་གི་གསང་
མིག་དཔེ་རིས་ལས་ཤེས་པར་བྱ།

བསྐྱེག་ཐབས་ལ་མེ་བཅའ་དང་། རྒྱག་གམ་ཏེལ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་མེ་
བཅའ་ནི་སྒྲིབ་པ་རིལ་རིལ་ཅེ་ཅོ་ཞིང་རྟིང་པ་ལེབ་མོ་ཅན། སྒྲིག་པའི་དབྱིབས་འདྲ་
བ། ཆེ་རྒྱང་མཐེའུ་རྒྱང་གི་མགོ་བྱེད་ཅམ་པར་རེ་བཞག་དགོས། དེ་ཡང་གསང་
མི་ཐོག་དུ་དམ་ཅི་རུད་ཟད་རེ་བྱུག་ཅིང་དེའི་སྤྱོད་དུ་སྒྲིབ་པའི་བཞག་དགོས། རྒྱག་
ལ་གྱིབ་ལྷགས་ཀྱི་བཟོས་པའི་ལྷགས་རྒྱག་དང་། ཟངས་རྒྱག་ གསེར་རྒྱག་ རྩ་
རྒྱག་ཤིང་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་རྒྱག་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་འདི་དག་ འདྲེ་དུས་ནད་
བྱེ་བྱག་པ་རེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རྒྱལ་བཤད་སྒྲིབ་ཡོད་ཀྱང་། གཙོ་བོ་གནའ་བོའི་
ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ཐོག་མར་ཤིང་རྒྱག་དང་རྩ་རྒྱག་དེ་ནས་

ཟངས་ཚུག་དང་ལྷགས་ཚུག་སོགས་བྱང་བའི་གོ་རིམ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་འདི་ནི། ཕྱི་རྒྱུད་དུ་བསྟན་པའི་གསང་མིག་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡིན་ལ། རྒྱས་པར་དབྱེ་ན་མདུན་གསང་བདུན་ཅུ། རྒྱབ་གསང་ང་བདུན། མགོ་གསང་དོན་གསུམ། ལག་གསང་བརྒྱད། ཀླང་གསང་རེ་བཞི་བཅས་བསྟོམས་པས་མེད་མིགས་སུ་མ་བརྒྱ་ཉེར་གཉིས་ཡོད་པར་དེ་དག་དེུ་དམར་བའི། མེ་བཅའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྟོས་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། རྒྱགས་ཀྱི་སྒྲིང་།

རྒྱགས་ལ་བསེལ་རྒྱགས་དང་དྲོད་རྒྱགས་ནམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལ། བསེལ་རྒྱགས་ནི། འབྲམས་དང་འབྲུགས་དང་རིམས་ནད་སོགས་ཀྱི་ཆ་བའི་གཞེར་ནད་དང་། མ་དང་སྤངས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་ནས་ཆ་དྲོད་སྦྱེ་ཞིང་ན་ཟུག་ཐོན་པ་དང་། མིག་ལ་མཚོན་སོགས་ཕྱག་ནས་སྤངས་ཏེ། ཆ་བ་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་གངས་དང་རྩ་ཆུ་སོགས་ཆུ་ཏུ་ཅང་གང་མོ་དེ་ཉིད། མགོ་དང་རོ་སྟོད་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ནམས་དང་། བྱེ་བྲག་མ་གཉེན་སོགས་གང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་དེ་ནམས་ལ་གཏོར་བ་དང་། ཡང་ན་རས་དང་བལ་སོགས་ཆུ་ལ་སྤང་པས་བདུག་པ་དང་། གོད་པ་དང་ཤེལ་དམ་སོགས་སྟོད་དུ་སྤྲུགས་པའི་ཆུ་གང་མོའི་རྒྱགས་དང་། ཡང་ན་ཆུ་རྩོད་གང་མོ་དང་། གཟི་དང་ཆུ་ཤེལ་ལ་སོགས་རིན་ཆེན་རིགས་ནམས་ཆུ་བསེལ་ནད་དུ་སྤང་པའི་རྒྱགས་ཀྱིས་ཕན།

དྲོད་རྒྱགས་ནི། ཀླང་ལག་སོགས་ཀྱི་ཤ་དྲོད་ཤོར་བ་དང་། མ་ཁྱ་བ་དང་སྤང་ཐབས་སོགས་ཕོ་བ་གང་རྒྱག་གི་རིགས་ནམས་ལ། ཆུ་ཆ་མོ་སྤྲུག་པའི་ཤེལ་དམ་མམ་རྒྱལ་པ་དྲོད་ཅན་དང་། ལན་ཚུ་སྤང་འེན་དུ་མེ་ལ་བསྟོས་པའི་ཆ་ཕོའི་རྒྱགས་ཀྱིས་ཕན་ནོ། གང་ནད་ཙ་དཀར་གྱི་རྩེན་པའི་རྒྱང་མཐིལ་ན་བ་དང་། རྟེན་ཆོགས་འབྲུགས་པ། ལུས་སྤྲད་ཀྱི་ཙ་ལག་ནམས་གཞེར་བ་ལ་རྩ་ཕག་དང་རྩོ་ལེབ་མེ་ལ་བསྟོས་པའི་ཆ་ཕོས་རྒྱང་མཐིལ་ལ་དྲོད་རྒྱགས་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ན་ཕན། དྲོད་རྒྱགས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་དག་ལ་གཞིག་བཟུང་ནས་དེང་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་སྟོག་གི་དྲོད་བསྟོ་ཐབས་སོགས། ཐབས་ཤེས་གསར་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ལག་ཆས་གསར་པ་བཟོས་ན། རྟེན་བས་བདེ་ཞིང་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་

སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡག་པོ་ཡོང་བར་སེམས། །བྱི་བྱག་ནད་སོ་སོའི་གཉེན་པོའི་
སྒྲན་རྣམས་དང་སྦྱར་བའི་བསིལ་རྫོང་གི་དུགས་རྣམས་གང་ལ་གང་ཕན་སྤྱི་མ་རྒྱུད་
སོགས་གཞུང་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དུགས་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། བད་རྒྱུད་གང་བའི་ནད་དང་། མ་ཁུ་བ། སྤང་
ཐབས། རྒྱ་སེར་གྱི་ནད། བྱག་འབྱགས་པ། ཚད་པས་གཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་
ནད་རྣམས་སོ། །དུགས་མི་རུང་བའི་ནད་ནི། རྒྱ་ཐབ་དང་། མཁྱིམ་པསྒྲ་ཡ་
དང་། འབྲུམ་བྱ་ནག་པོ་དང་། བལ་ནད་དང་། མཛེ་ནད་དང་། དུམ་རྒྱ་ནག་
པོ་དང་། ཚོ་ཆེས་པ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་དང་། ཟས་ཟོས་མ་ཐག་པའི་རྒྱུ་
རྣམས་སུ་སྤང་བར་བྱ། །

ས་བཅད་བཞི་པ། ལུ་མས་གྱི་སྒྲོམ།

སྒྲན་ལུ་མས་ནི་ལག་ལེན་བདེ་ཁྱིང་ཕན་རུས་ཆེ་བའི་གསོ་ཐབས་ཞིག་རེད།
དེ་ཡང་སྒྲན་ལུ་མས་གྱིས་ཕན་པའི་ནད་རིགས་ནི། ཅུང་ཀར་གྱིས་རྒྱུན་ལས་བྱུང་
བའི་ཡན་ལག་རེངས་པ་དང་། འབྲུམས་པ་དང་། ཞ་བ། འབྲས། རྩྭ་པ། མ་
རྩིང་། མ་གསར། སྤངས་པ། རྒྱུང་ཚབས། རྩེད་པ་སྦྱར་བ། ཤ་རུས་ལ་རྒྱ་སེར་
གཡོས་པ། བྱུང་པར་དུ་རྒྱུད་ནད་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བཅུགས་པ་ཡིན་ནོ། །

ལུ་མས་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི། རིམས་ནད་དང་། འབྲུ་བ། ཚ་བ་རྒྱས་པ།
རྒྱ་ཐབ། ཉམ་རྒྱུད་བ་སྤེལ་སྤྱུགས་ཞན་པ། དང་ག་འགག་པ་རྣམས་དང་།
གནས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བཅིངས་ལུ་མས་མི་རུང་བ་ནི། མིག་དང་། མཁུར་ཚོས། རྩིང་
པའི་དྲིག་པ་གཉིས་བཅས་བཞི་དང་། རྩིག་པ། རྩྭ་བ། རྩིང་གའི་གནས་རྣམས་
སུ་མི་རུང་། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ལུ་མས་དང་རྒྱུངས་ལུ་མས་སོགས་ལ་འཛེམ་མི་དགོས། །

གཅིག་རྒྱ་ལུ་མས་ནི།

རྒྱུར་ལུ་མས་ལ་ཚ་སེལ་གྱི་ལུ་མས་དང་གང་སེལ་གྱི་ལུ་མས་སོགས་ནད་གསེས་
གྱི་དབྱེ་བ་མང་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་། ནད་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན་པ་བདུད་ཅི་ལཱའི་ལུ་མས་
ནི། བ་ལུས་ལྷགས་པ་མཉེན་པར་བྱེད། །འོ་མ་བུས་རུས་པའི་དུག་རྣམས་
འདོན། །མཚོ་ཡིས་ལུས་བྱུངས་བཟླས་པར་བྱེད། །མཁན་རྒྱས་ལུས་གྱི་འབྱུང་བ་
འདུལ། །ཤུག་པས་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་དང་ལྡན། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར། །སུར་

དཀར། འོམ་བྱ། བྱག་མཆོ། མཁན་པ་གསེར་མགོ། རྒྱག་པ་ཆོར་མ་ཅན་ནམ་
རྒྱག་པ་སྤྲ་མའི་འབྲས་བྱ་གང་རུང་བཅས། རྫོན་བརྟམ་བྱས་པ་སོ་སོར་ཁྱོལ་བྱར་
བརྟམས་པ་རྒྱ་མ་གང་རེ་བྱས་པ་དེ་ལ། ཙ་བ་ལྷ་པོ་རྫོབ་བརྟམས་བྱས་པ་སྤང་ལྷ་
རེ་བསྟན། དེ་ཐམས་ཅད་སྟོད་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱ་མང་ཅམ་ཁྱུག་པའི་ནང་རུ་བྱལ་རྟོག་
སྤང་ལྷ་བཏབ་སྟེ་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ཅམ་བསྟོལ། ཁུ་བ་ཐོན་པ་དང་མཐ་སྟེ་རྒྱ་སྟེད་
ཅམ་བཏབ་སྟེ། རྟན་དང་ཁེབ་བཅས་རྫོ་སར་ཞག་གསུམ་བསྟལ། དེ་ནས་ཁྱས་
གཞོང་ཆེན་པོའི་ནང་རུ་རྒྱ་ཆོད་པོ། ལུས་རྩབ་ཅམ་ཁྱུག་པ་དེའི་ནང་སྟན་བཏབ་སྟེ་
རྫོད་འཇམ་ཅམ་ལ་ཁྱུགས། མགོ་མ་གཏོགས་སྟོད་བཅས་ཉལ་གཟན་དང་ཁེབས་
མ་སོགས་ཀྱིས་དཀྱིས་ལ་རྒྱངས་པ་མ་ཤོར་བར་བྱས་ཏེ། རྒྱར་མ་བཞི་བརྟུ་ནས་ལྷ་
བརྟུའི་བར་ཉལ་དགོས། །ཡང་ན། བརྟུད་ཅི་ལྷ་པོ་ཞིབ་བརྟམས་སྟེ་མ་སོ་སོ་ཆ་
མཉམ་པ་སྟོད་ཆེ་བ་ཞིག་རུ་ཁྱུག །དེ་མཉམ་ནས་སྟོན་སྤལ་གང་ཅམ་དང་བྱལ་
རྟོག་བཏབ། རྒྱ་རང་རྩབ་ཅམ་ཁྱུག་ལ་བསྟོལ། རྒྱ་ཡང་ཡང་གསལ་ཅིང་ཁུ་བ་
རང་ཐིམ་སོང་རུས་ཕོག་ནས་གྲང་བརྟུག རྫོད་ཡོད་ཅམ་རུས་ཆང་མཐ་བཏབ་
ཅིང་ཞག་གསུམ་ལ་ཆང་བསྟལ་བ་ལྟར་བྱ། སྟན་སོབ་སྟོད་ཆང་རྫི་བཅས་བྱང་
ན་ཁ་སྟེ། དེའི་ནང་རུ་ནད་སྟྱིའི་ཁ་ཆོར་ལ་ཙ་བ་ལྷ་ཁྱོལ་བརྟམས་བྱས་པ་དང་།
ཙ་དཀར་ལ་སྤྲ་ཅི་ཁྱོད་ཅམ། རྒྱ་སེར་ཅན་ལ་ལུ་བྱི་ཐུན་གཅིག་བཏབ། ཐོང་གི་
སྟན་ཆང་དང་རུས་མཆོངས་སུ་འབྱུ་ཆང་ཞིག་ཀྱང་བཙོས་ལ་བསྟལ་བ་དེ་ལ་རྒྱ་
བརྟུབ་ནས་བཅགས་པ་དེ་བསྟོལ་ནས་ཕོག་སྟེ་ཁ་བཅད་ནས་རུང་བཟད་བཞག །
དེ་ནས་སྟན་ཆང་དང་མཉམ་རུ་ཁྱུག་པ་དེ་སྟྱིགས་མ་ནམས་ཟུར་རུ་བརྟོན། ཁུ་བ་
དེ་ཁྱས་གཞོང་ནང་གི་རྒྱ་ཆོད་དང་། མཉམ་རུ་རུང་བཟད་རེ་བསྟེས་པ་དེའི་ནང་རུ་
ནད་པ་ཁྱུགས། རྒྱངས་པ་མི་འཆོལ་བ་ཤོང་ལྟར་བྱ། དེ་ལྟར་ལུ་མཐུད་ནས་ཉིན་
བརྟན་དང་། ཉིན་རེ་ལ་ཐེངས་གཉིས་རེ་བྱ་དགོས། ཁྱག་དང་བད་ཀན་སོགས་
སྟོད་རུ་འཕྱར་སྟམ་བྱང་ན་གསེར་ཐང་བཙོ་བརྟུད། ཞ་གར་སོ་ལྷ་སོགས་རིག་
པས་དབྱུད་ལ་བཏང་། མཆོམས་སུ་ཤ་གསར་དང་སྟེ་ཐུག་སོགས་རྫོད་བརྟུད་
ཅན་གྱི་ཟས་ཀྱང་ཁམས་དང་བསྟན་ནས་བཏང་། ལུམས་མཆོམས་འཛོག་སྐབས་
སྟེ་འཕྱར་གྱི་བྱག་པ་བྱ། རྒྱ་ལུམས་གྱི་རིགས་འདི་དག་དབྱས་གཙང་ན་དར་བྱབ་
ཆེ། །

གཉིས། རྒྱ་མ་ལུ་མ་ལ།

ཁམས་སྤྱིགས་སུ་གཙོ་བོ་རྒྱངས་ལུངས་དར་སྤོང་ཆེ། རྒྱངས་ལུངས་ཀྱི་སྒྲན་
རྣམས་དང་ལས་སྒྲན་གོང་དུ་མཆོངས་ལ། ལུངས་བྱ་ཚུལ་ལ་ཁང་ཆུང་སྤྱིང་འོག་
གཉིས་བརྟེགས་ཅན་ཞིག་བྱ། འོག་ཁང་དུ་མི་སྡེ་དང་དུ་བ་མི་མཐོང་བའི་འཕྲུལ་
ཐབ་ཞིག་བཅུ། སྤྱིང་དུ་སྤྱགས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྒྲན་ཆུ་ནམས་
བསྐྱེལ། དེའི་ཁ་ཤིང་ལེབ་ཆགས་ཅན་གྱིས་བཅད། དེའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱོད་ནི་སྤྱགས་
ཤིང་ཆུ་ཁོད་སྤྱོད་པོར་གཏིང་པའི་ཐོག་དུ་ནད་པ་དེ། ལུས་ཡོངས་ཉལ་ཐུལ་
གྱིས་ལགས་པར་གཡོག་ནས་དུས་ཚོད་སྐར་མ་༤༠ཙམ་ཉལ། ཁོང་གྱི་ལ་སྤྱགས་
དེང་རབས་ཀྱི་མཐུན་ཆུན་ལགས་པོ་ཡོད་པའི་ལུལ་ཡིན་ན། ཁང་པའི་ནང་དུ་
ལུངས་སྒྲན་སྤྱགས་སའི་འཕྲུལ་སྤྱོད་བཅུག། །དེ་ལ་དྲོད་བརྟན་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་
དུ་དེང་དུས་ཁང་པའི་ནང་གི་ཁྱུས་ཁང་རི་བཞིན། ལུགས་སྤྱབས་ནས་ཆུ་ཆུན་
འདྲེན་གཏོང་བྱེད་ཆོག་པར་བྱ། དེའི་ཁང་ཤིང་ལེབ་ཆགས་ཅན་གྱིས་བཅད།
དེའི་ཐོག་སྤྱགས་གདན་སྤྱགས། ཆགས་གདན་གྱི་རིགས་གང་དུང་གཏིང་སྤྱོད་ནད་པ་
ཉལ། དེ་ལ་ཉལ་གོས་སྤྱགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་མི་དགོས་པར། དེང་དུས་སམ་ནའི་ཁྱུས་
ཁང་ནང་གི་རྒྱངས་ལུངས་སྤྱོད་ཆོག་པར་སེམས། །

གསུམ། བཅིངས་ལུམས་ནི།

[illegible]

ས་བཅད་ལྔ་པ། བསྐྱ་མཉེན་སྒྲོལ།

སྒྱིར་བྱག་པ་དང་བསྐྱ་མཉེ་གཉིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་ནམ་གངས་ཡིན་ཡང་།
བསྐྱ་མཉེ་ཞེས་པའི་སྐྱ་དོན་ནི། བསྐྱ་བ་སྟེ་སྦྱུམ་དང་ལྡེ་གུ་སོགས་བྱག་པ་དང་།
མཉེ་བ་ནི་གསང་མིག་ནམས་སུ་འཕུར་མཉེ་བྱ་རྒྱའི་དོན་ཡིན། བྱག་པ་ལ་ནད་སོ་
སོའི་གཉེན་སོ་དང་སྒྱར་ནས་སྟོག་ཆགས་རིགས་ཀྱི་ཆོལ་དང་། ལྷན་མར་རིགས་
ཀྱི་བྱག་པ་དང་། ཡང་སྒྲན་རྩས་སྒྱར་སྟེ་བས་བྱས་པའི་ལྡེ་གུའི་རིགས་ཀྱི་བྱག་པ་
རིགས་གཉིས་སོ་འདི་ལ། ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟེ་རྒྱད་བྱག་པའི་
ལེའུ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

བྱག་པ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི། ལྷས་རྒྱབ་པ་དང་། བྱག་དང་ཁུ་བ་ཟད་པ།
ལྷས་སྟོབས་རྒྱུད་པ། ཤས་པ། རྒྱ་རན་དང་སེམས་ལས་ཆེ་བ། མིག་འགྲིབ་པ།
གཉིད་མེད་པ། འབད་རྩོལ་ཆེན་སོའི་བྱ་བས་ལྷས་སེམས་ངལ་ཞིང་རུབ་པ་
ནམས་དང་། བྱད་པར་རྒྱུད་གི་ནད་ཀྱན་ལ་སྦྱུམ་བྱག་བསྟེན་པར་བྱ་བ་དང་།
པགས་པའི་ནད་འབྱུམ་བྱ་སོར་པ་སྐྱངས་པ་ནམས་ལ་ལྡེ་གུ་བྱག་པ་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།

བྱག་པ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི། མ་ཁྱ་བ་དང་། རྒྱུད་ནད་བརྒྱ་རིངས་
དང་། དབྱིག་རུག་ཡིག་འཆུས་པ། དམུ་རྩིང་། བད་ཀན་སྒྲིག་སོའི་ནད་ནམས་
ལ་སྦྱུམ་བྱག་མི་རུང་དོ། །བྱག་པ་དང་བསྐྱ་མཉེ་བྱ་ཐབས་རྒྱས་པ་སྟེ་མ་རྒྱུད་
སོགས་གཞུང་ཆེན་སོ་ནམས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ལེའུ་བཙེ་བརྒྱད་པ།

བྱ་བ་བྱེད་པ་ལྷན་པའི་གནས་བཤད་པ།

གནའ་པོའི་རུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་རུ་མི་གང་ཞིག་ལྷན་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་ལ་
 སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཆང་དགོས་པ་དང་། བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་
 དགོས་པ། ཀྱན་སྒྲོང་གང་འདྲ་དགོས་པ་སོགས་བསྟན་པར་བཤད་རྒྱུ་ལས། བྱ་
 བ་བྱེད་པ་ལྷན་པའི་གནས་བསྟན་པ། །རྒྱ་དང་ངོ་བོ་ངེས་ཆོག་དབྱེ་བ་དང་། །
 ལས་དང་འབྲས་བུ་རྣམ་པ་རྒྱལ་གིས་བསྟན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བཤད་རྒྱུ་
 རུ་ལེའུ་སོ་གཅིག་པ་གསོ་བ་པོ་ལྷན་པའི་ལེའུ་དེ་ས་བཅད་རྣམ་པ་རྒྱལ་གི་སྒྲི་ནས་
 བསྟན་ཡོད་པ་རེད།

ས་བཅད་དང་མོ། ལྷན་པའི་རྒྱ་བཤད་པ།

དེ་ལས་དང་པོ་ལྷན་པ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱལ་ནི།
 བཤད་རྒྱུ་ལས། རྒྱ་ནི་སྒོ་ལྷན་བསམ་པ་དཀར་བ་དང་། །དམ་ཆོག་ལྷན་ཞིང་
 རྣམ་པ་བཟོ་བ་དང་། །བྱ་བ་ལ་བཙོན་མི་ཆོས་མཁས་དང་རྒྱལ་ ཁེས་གསུངས།
 ༡ སྒོ་དང་ལྷན་པ་ནི། སྒོ་ཆེ་སྒོ་བརྟན་སྒོ་གཟེག་གསུམ་དང་ལྷན་པ་སྟེ།
 དེའང་ཤེས་བྱ་སྒྱུར་དང་། བྱེ་བྲག་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་ཐམས་
 ཅད་མ་ནོར་མ་འཁྲུག་པ་ཁོང་རུ་རྒྱུད་པ་ནི་སྒོ་ཆེ་བ། རུས་རྒྱུན་པར་རྒྱུན་གང་
 གིས་ཀྱང་གཡོ་མི་རུས་པ་སྒོ་བརྟན་པ། གནད་དོན་གང་ལའང་བརྟག་དཔྱད་
 བྱས་པ་ཅམ་གྱིས་ཤེས་བྱུང་པ་ནི་སྒོ་གཟེག་པ་བཅས་གསུམ་ནི་ངེས་པར་རུ་དགོས་
 ཏེ། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མདོར་བསྟན་དང་རྒྱས་བཤད་ཐམས་ཅད་
 ཁོང་རུ་རྒྱུད་བྱུང་པ་དང་། བྱད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་དང་། ལྷན་སྒྱུར་བསྐྱེད་པས།
 དཔྱད་བཙོན་སོགས། ལག་ལེན་གང་ལའང་ཐོགས་བརྟགས་དང་ཉམ་ང་མེད་པ།
 ལྷན་གཞུང་རུ་མདོན་སུམ་རུ་བསྟན་མེད་ནའང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། བྱད་པའི་
 ཉམས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་པས་དཔྱད་ནས་ཤེས་པ་དེ་ནི་མདོན་ཤེས་ལྟར་
 འཆར་བྱུང་པར་ཡོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱལ་གི་ནད་ནས་མཆོག་རུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ཤེས་བྱ་གསུམ་ནི། སྒྲུབ་ལ་རྟོག་བྱུང་ཤེས་པ་དང་། བདུད་ཅིར་
ཤེས་པ་དང་། མཆོད་རྣམས་སྤྱེས་པ་གསུམ་སྟེ། (1) དེ་ཡང་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་
ནས་རང་ལ་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད། རྒྱགས་ལས་འབྱུང་བས་ཡིད་བཞིན་རྟོག་
བྱུང་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་། (2) ཅན་ནམས་བདེ་བླག་ཏུ་ཁེལ་བས་འཆི་མེད་
བདུད་ཅིར་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་། (3) སྒྲུབ་སྦྱོར་ཆོད་དང་ལྡན་པ་ནི་སྒྲུབ་ཟླ་
དང་རིག་འཛིན་ནམས་མཆོད་པའི་རྣམས་སྤྱེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ནི། དེ་ལྟར་བྱ་
ཆུ་མཆོད་གསུམ་ལྡན་གྱི་སྒྲོན་ནས། སྒྲུབ་སྦྱོར་ནམས་ཆོད་ལྡན་དང་གཙང་སྒྲ་ཡག་
པོར་བྱེད་དགོས་པར་བསྟན་ཏོ། །

༤ རྣམ་པ་བཟོ་བ་ནི། ལྷན་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བཟོ་སྟེ། ལྷན་གྱི་བཟོ་ལག་
པས་གཏར་སྟེག་སྟེགས་དབྱུང་དང་དབྱུང་གི་ཆ་བྱང་ནམས་བཟོ་བ་ལ་མཁས་པ།
རག་གི་བཟོ། ཅན་པའི་ཡིད་སྦྱོར་བར་བྱེད་པའི་ཆོག་སྒྲུབ་པ་སྦྱ་བ་ལ་མཁས་པ།
ཡིད་གྱི་བཟོ་སྦྱོར་རིག་ཤིན་ཏུ་བཟླ་བས་ཅན་བརྟག་ཐབས་དང་། གསོ་ཚུལ་དང་།
བཅོས་ཐབས་ནམས་མ་རྟོག་བ་ཡིད་ལ་གསལ་བར་ཤེས་པ་དེ་ནི་བཟོ་ནམས་ཀྱན་
གྱི་དཔོན་སྟེ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན་ལོ། །

༥ བྱ་བ་ལ་བཙུན་པ་ནི། (1) རང་དོན་ལ་བཙུན་པ་སྟེ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱབ་པ་དང་།
རྒྱུན་ལ་བརྟེན་པ། གྲོགས་ལ་བཙུན་པ། ཁོ་མས་པ་མཐར་དབྱུང་བ་དང་བཞི་ལས།
དང་པོ་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མཁས་ཐག་ཆོད་དང་མི་ཆོད་ནི་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་དོན་
མཁས་མིན་ལ་རགས་ལས་པས་དེས་ན་སྒྲུབ་པ་མཁས་པར་ཡོང་བའི་རྒྱ་སྟོག་མར་
ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་ལ་མཁས་པ་བསྐྱབས་དགོས།

གཉིས་པ་མཁས་པ་འབྱུང་བར་བྱེད་པ་ལའང་རྒྱུན་སྦྱོར་དཔོན་ལ་བརྟེན་
དགོས། དེ་ཡང་སྦྱོར་དཔོན་མཆོད་ཉིད་དང་ལྡན་པ་སྟེ་རིག་གཞུང་སྦྱི་དང་བྱེ་
བྲག་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་རྒྱ་ཆེ་བ་ནམས་ལ་མཁས་ཤིང་། མཐོང་བར་བརྒྱུད་
པའི་མན་རག་དང་ལྡན་པ། རང་རྒྱུད་རིང་ཁིང་གཡོ་སྦྱུ་དང་ཟོལ་ཟོག་ཆུང་བ།
ཅན་པ་དང་སྦྱོར་མ་ལ་བརྟེན་བ་ཡོད་པ། དེ་ནི་བརྟེན་པར་འོས་པའི་སྦྱོར་དཔོན་
ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་བྱའི་སྦྱོར་དཔོན་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཐབས་ནི། དེས་བསྐྱབ་པའི་
གཞུང་དང་། གདམས་རག་ལ་དོགས་པ་མེད་པར་སྦྱོ་གཏད་ཅིང་ངོ་སྟོག་མེད་པ་

སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་གསུངས་བཞིན་དུ་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་དང་། རང་གི་སྒྱུད་པ་ཐམས་
 ཅད་ཀྱང་དེའི་དགོངས་པའི་ཡུལ་དང་བསྐྱབ། སྒོ་སྒྱུད་ཅུང་ཟད་ལས་མ་བྱུང་
 བའང་དེའི་དྲིན་དུ་ཆོར་བར་བྱ་ནས། རྒྱན་དུ་རང་བསྐྱིད་ནས་འབད་པར་བྱ་
 དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཡོན་ཏན་ལྷན་དུ་ལོབས་ཤིང་མཁས་པར་འགྱུར་རོ། །

གསུམ་པ་གྲོགས་ལ་བཙོན་པར་བྱ་བ་ནི། རྒྱུད་གཞུང་ཁྱེད་ལས་པ་ནམས་ཁྱེད་
 ཞིང་། ཆོག་དོན་མ་ཆོག་པ་ནམས་འདྲི་སྟེ་སྟེ་ཆོམ་ཆོད་པར་བྱ་བ་དང་། ལེ་ལེ་
 མེད་པའི་སྒོ་ནས། གཞུང་གི་དཀའ་གནད་ནམས་སྒོ་ལ་བཟུང་ཞིང་དེའི་དོན་ལ་
 བསམ་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པར་བྱ་དགོས།

བཞི་པ་གོམས་པ་མཐར་དབྱེད་ནི། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་མན་ངག་
 ལག་ལེན་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད། ཡུལ་མཆོག་དམན་གང་ལ་ཡོད་པ་
 མཐོང་བ་དང་དེ་དག་ཐབས་གྱིས་ཁྱེད་ཞིང་སྤང་བ་དང་། དེ་ཉམས་སུ་སྤངས་པས་
 ཆོག་དོན་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལ་ཞེན་ཅིང་འདྲིས་པས་ལག་ལེན་གང་དགོས་སྟེ་ཆོམ་
 མེད་པར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་ཟེར།

(2) གཞན་དོན་ལ་བཙོན་པ་ནི། བད་པ་དེའི་བད་བཙོན་པའི་དོན་ལ་སྦྱི་
 བཤོལ་དང་ལས་ཀ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་འབད་བཙོན་དགོས་པ། དཔེར་
 བ་བྱང་མཐོན་པོ་སྤྱོད་པའི་ཁ་ནས། མི་ཞིག་ལ་མར་སྤྱོད་པ་གང་བཟུང་ནས་འགྲོ་
 བཅུག་སྟེ། གལ་ཏེ་མར་སྤྱོད་འདི་ཐིག་གཅིག་པོར་ན་གྲོད་རང་གསོད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
 བསྐྱེགས་ན། མི་དེ་སྒོ་སེམས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམས་ནས་འགྲོ་བར་བཤད་མ་
 དགོས་པ་དེ་བཞིན་དུ། བད་པའི་བད་ཆོད་ལ་དཔག་པའི་སྒྲན་དབྱེད་དུས་ལས་
 མ་འགྱུངས་པར་བཙོན་པས་བསྐྱིམ་དགོས། །

༦ མིའི་ཆོས་ལྷགས་མཁས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་། དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་
 དང་། དེ་གཉིས་ཐུན་མོང་དུ་སྒྱུད་པ་གསུམ་ལས། (1) འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ལྟར་
 བ། གཞུང་ལྷགས་སྒྱིད་དང་ཁྱད་པར་གསོ་དབྱེད་གྱི་གཞུང་དང་མན་ངག་ལ་མཁས་
 པར་བསྐྱབ་པ་དང་གཅིག ། གང་ཟག་གི་རྒྱུད་དང་བསྐྱབ་སྟེ་འགའ་ཞིག་ལ་
 གཉན་གྱིས་བཙོན་བསྟེ་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་གཅིས་སྒྱིང་བྱེད་པ་དང་གཉིས། ཡང་
 འགའ་ཞིག་ལ་རྒྱུད་གྲོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདུལ་བ་དང་གསུམ་སྟེ་མདོར་ན་གང་ལ་
 གང་འཆོམས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ལྡན་ན་འདོད་དོན་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ།

(2) དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ལྟར་ན། ཤེས་རྒྱུད་དུལ་བ། འགྲོགས་པ་བདེ་བ། འདོད་པ་ལ་ཚོག་ཤེས་དང་ལྟན་པ་བཅས་ནི། རང་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་འགྱུར་རོ།།

(3) ལྷན་མོང་ལྟར་ན། བད་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་པ་དང་དབུལ་ཞིང་མོངས་པ་ནམས་ལ་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོས་རྩེས་སུ་བབྱུང་བ་ན། དེ་ལ་སློ་དཔོན་མཐོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་བཅས་པས། རང་གི་འདོད་དོན་ནམས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་སློ་དང་ལྟན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲུབ་པ་མཁས་པ་རྒྱུ་འཛིན་ཚོགས་པ་དུག་དང་ལྟན་པ་ལ་འོག་ཏུ་བསྐྱུབ་པའི་འདི་བྱི་གཉིས་ཀྱི་དོན་ཆེན་ནམས་འབྱུང་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་དོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། སྒྲུབ་པའི་རོ་བོ་དང་འཇམ་ཆེན་བཤད་པ།

སྒྲུབ་པའི་རོ་བོ་ནི། ཉེས་པ་གསུམ་དང་། གནོད་བྱ་བཅུ། གཉེན་པོ་ཟས་སྦྱོང་སྒྲུབ་དབུང་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མཚན་ཉིད་ཅི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཁོང་རུ་ཆུད་པ་སྒྲུབ་པའི་རོ་བོ་ཡིན།

ངེས་ཚོག་ལ་སྒྲུབ་པ་དང་ལྷ་རྩེ་གཉིས་ལས། སྒྲུབ་པ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། བད་ཀྱི་བྱུག་རུ་ལས་གསོ་ཞིང་ལུས་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་བྱིར་སྒྲུབ་དང་། བད་ཚབ་ཆེན་ཀྱི་སྤྱིང་རུ་བྱུར་མ་སོགས་འདུལ་གཅོད་ཀྱི། དབུང་ནམས་བྱེད་པའི་ཆོ་དཔལ་ཞིང་མི་ཁྱམ་པས་སྒྲུབ་དཔལ་དང་། ཡང་ན་འགྲོ་བ་ནམས་ལ་ཕ་ལྟར་སྦྱོབ་པས་ན་སྒྲུབ་པ་ཞེས་སོ། །ལྷ་རྩེ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། གནའ་བོའི་རུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་རྒྱལ་པོ་ལ་མིའི་ལྷ་ཞེས་ཆེ་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དེས་ན་རྒྱལ་པོ་སྤེ་མིའི་ལྷས་ཀྱང་རྩེ་རུ་བཀྱར་བའི་བྱིར་ན་ལྷ་རྩེ་ཞེས་གྲགས། དེར་རུས་ལྷ་སའི་གོང་ན་སྒྲུབ་པ་ལ་ཞེས་ཆེ་ཞེས་འབོད་པ་ནི་སོག་སྐད་འཆལ་མ་ཡིན་སྟབས། བོད་ཡུལ་ཤར་སྤྱོགས་ཁམས་དང་ཨ་མདོའི་ས་ཆ་ན་མིང་དེ་འབོད་སྟེ་ལ་མེད། འོ་ན་དབུས་སྤྱོགས་སུ་སོག་སྐད་ལབ་སྟེ་ལ་རི་ལྟར་བྱང་ཞེན། དབུས་སྤྱོགས་ཀྱི་དཔོན་རིགས་དང་དཔོན་པ་ནམས་ཀྱིས། སྤྱི་ལོ་1617-1639ལོའི་བར་སོག་པོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་བོད་རུ་སོག་དམག་ཐེངས་ཁ་ཤས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་དབུས་སོག་གཉིས་ཀྱི་དམག་དང་། སེར་འབྲས་ཀྱི་གྲ་དམག་བཅས་ལྷན་རུ་གཅོད་པ་དང་དམག་འབྲུག་བྱས་པས་གཅོད་པ་ཕམ། སྤྱི་ལོ་1642ལོར་སོག་པོའི་རྒྱབ་སྦྱོར་འོག་དགའ་

ལྷན་པོ་བྱང་གི་སྲིད་གཞུང་བཅུགས། དེ་རྗེས་ལྷ་པོད་རུ་མོག་ཤུགས་ཆེ་བར་བྱང་
བ་མ་ཟད། སྤྱི་ལོ་1707-1717ལོའི་བར་པོད་སྲིད་མོག་པོའི་ལག་རུ་ཤོར་བ་མོགས་
བྱང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དེ་ནས་བཟུང་ལྷ་སའི་རྒྱ་རྒྱལ་ཆ་མས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་མོག་རྒྱུད་བཅི་
བ་དང་། ཆས་ལྷ་མོག་མོས་ཤོན་པའི་ལུགས་སྟོལ་དེ་ནས་བཟུང་བྱང་།

ས་བཅད་གསུམ་པ། ལྷན་པའི་དབྱེ་པ་བཅད་པ།

གཅིག་སྒྲན་པ་བཟང་པོའི་བྱད་ཆོས།

༡ ལྷ་ཅན་མེད་པའི་སྒྲུབ་པ། སྒྲུབ་པ་གང་ཞིག་ཏུག་གསུམ་སྟེ་འདོད་ཆགས་
དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག་གསུམ་གྱི་རྒྱ་མ་རིག་པ་དང་། འབྲས་བུ་རྒྱང་མཁྲིས་
བད་ཀན་གསུམ་སྟེ། རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ཀའི་ནད་ནམས་སེལ་བ་རྣམས་པ་ནི་སངས་
རྒྱས་སྒྲུབ་ལྷ་དང་པོའ་ལྷགས་ལྟར་ན། རྟོན་པ་གསེར་རབ་མི་པོ་ལྷ་བུ་ཡིན་པས་
དེའི་པོར་ན་སྒྲུབ་པ་གཞན་མེད་དོ། །

१ བྱད་པར་ཅན་གྱི་སྒྲུབ་པ། ཏ་ཅང་སྤྱད་བྱད་སྒྲུབ་པ་གཞན་སེམས་ཤེས་
པའི་མངོན་ཤེས་ཡོད་པ་སྟེ་བྱ། བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་སྒྲུབ་པས་སྤྱུག་བསྐལ་བའི་ནད་པ་
རྣམས་ལ་བདེ་བ་སྤྱིར་ཁིང་རང་རྒྱད་དྲུང་པོར་སྤྱིར་བ་པོ་སྟེ། བོན་གྱི་དབྱེད་བྱ་བྱི་
ཤེས་དང་། གཤུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མཐོན་པོ་ལ་སོགས་པའི་གནའ་དུས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་
བྱད་པར་ཅན་རྣམས་སོ། །

१. སལ་པའི་སྒྲོན་པ། སྒྲོན་པ་སལ་པ་བཤད་པ་ལའང་མཆོག་དང་མ་མའི་
དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་སྒྲེས་པ་སྟེ། དང་པོ། སྒྲོན་པ་སལ་པའི་མཆོག་ནི། གནང་རིགས་
རྗེས་སྐྱུངས་ལས་ཀོམས་འགྲོ་བའི་གཉེན། ཞེས་པ་རྒྱལ་པོ་གཉལ་གྱི་བཅན་པོ་ནས་
པོད་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ཆམས་ཀྱི་ཁྲ་ཡི་སྒྲོན་པ་གནང་བ་རིགས་ནས་རིགས་
སུ་བརྒྱད་པའི་སྒྲོན་པ་ཆམས་ནི་གནང་རིགས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་དང་། གཉིས་པ། རྗེས་
སྐྱུངས་ཀྱི་སྒྲོན་པ། རྒྱལ་པོའི་ཁྲ་སྒྲོན་གྱི་རིགས་མ་ཡིན་ཡང་དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་
ཞུགས་ནས་གཞུང་ལུགས་ལེགས་པར་སྐྱུངས་པ་ནི་རྗེས་སྐྱུངས་ཀྱི་སྒྲོན་པ། གསུམ་
པ། ལས་ལ་ཀོམས་པའི་སྒྲོན་པ། གཞུང་ལུགས་ལ་སྐྱུངས་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་ཆེན་པོ་
དང་མི་ལྡན་ཀྱང་། རྟོག་དཔོན་གྱི་བྱ་ལེན་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ལས་ལ་ཀོམས་
པ་ནི་ལས་ཀོམས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་སྟེ། སྒྲོན་པ་རིགས་གསུམ་པོ་དེ་ནི་མཆོག་གི་སྒྲོན་པ་

སྟེ་འགྲོ་བ་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོག་གི་གཉེན་པོ་ཡིན་ནོ། །

མདོར་བསྟུས་ན། མཆོག་གི་སྒྲུབ་པའི་བྱུང་ཆོས་ནི། གཏུང་བཅུན་པ་ནི་བཀྲ་འབྱུང་དཀའ་འགེལ་ལས། ཡ་བཤན་མནོལ་རིགས་ནལ་བྱ་སོགས་མ་ཡིན་པ་ཡ་རབས་རུས་གཙང་མའི་རིགས་རྒྱས་ཅེས་གསུངས། འདི་ནི་སྐབས་དེའི་རུས་ཀྱི་བཀའ་བཀོད་རྒྱན་འཛིན་གྱིས་བསམ་སྒྲོས་ལྟར་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྗེས་བྱལ་ཞིག་གོ། སྒྲོ་རིག་དང་ལྡན་པ། དམ་ཆོག་ལ་གནས་པ། གསོ་རིག་གི་གཞུང་དོན་ལ་མཁས་པ། མཐོང་བ་བཀུད་པའི་མན་ངག་གནད་ཐོག་ཏུ་རྟེན་མཁས་པ། ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་ལ་རབ་ཏུ་གོམས་ཤིང་གདེང་ཐོབ་པ། དགེ་བའི་ཆོས་དོན་ཏུ་གཉེར་ཤིང་། འཛིག་ཉེན་ཆོས་བཀུད་གྱིས་ཀྱན་ནས་སྒྲོང་བའི་འདོད་པ་སྤངས་པ། ཤེས་རྒྱུད་ཏུལ་བ། སོང་ཏུ་སྒྲོས་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བཟོ་བ་མཁས་པ། སྟོགས་དང་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་ཆེ་བ། ནད་པའི་དོན་དེ་རང་དོན་ཏུ་སེམས་ཏེ་གཡེལ་བ་མེད་པར་བསྐྱབ་པ། གསོ་དབྱེད་ཀྱི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་ཀྱན་ལ་མོངས་པ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་སྒྲུབ་པ་དེ་ནི་མཆོག་ཏུ་ཡུར་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲུབ་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་དང་། རིག་འཛིན་དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱི་གདམས་ངག་གི་རྒྱུད་པ་འཛིན་པའི་སྟུང་དང་། འཆོ་མཛད་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྐུལ་པ་ཡིན་པར་བཤད་དོ། །

གཉིས། སྒྲུབ་པ་ཐ་མའི་བྱུང་ཆོས།

༡ འདོད་པས་འབྲལ་ཏུ་ཆ་བཟུང་སྟོག་གི་གཤེད། ཅས་པར་«མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་»ལས། འདོད་པས་འབྲལ་བསྐྱབས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཞེས་པ་སྤྱངས་གོམས་མེད་ནའང་འདོད་པས་གཏུངས་ནས་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ལུགས་འཛིན་ཏེ། དེ་ལ་བཞི་སྟེ། ནད་པ་ཆན་གོམས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ། ཤོག་བྱ་མཆོམས་འབྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ། ཡིག་སྒྲ་འབྲུ་སྐྱུག་གི་སྒྲུབ་པ། རྒྱ་པ་སྟོགས་གཏོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པའོ། དང་པོ་ནི། ནད་པ་རང་ཉིད་ལ་ཕན་གོམས་གང་བྱུང་གི་རྗེས་སུ་དཔག་ནས་གཞན་གྱི་ནད་འཆོས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། མན་ངག་གི་ཤོག་དྲིལ་ཟབ་ཟབ་མོ་འགའ་ཞིག་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་པ་བྱེད་པ་དང་། གསུམ་པ། གཞན་ཟེར་དང་ཡིག་མཁན་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ངག་པ་བྱས་པའི་ཡིག་སྐུམ་དང་སྒྲུབ་སྐུམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་པ་བྱེད་

པ་དང་། བཞི་པ། སྟོང་སྟོང་ཚོང་ལས་བྱས་པས་སྟོན་འདི་ནི་འདི་ལ་ཕན་ནོ། །
ཞེས་འགའ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པ་བྱེད་པ་ནཱ་མས་ནི་སྟོན་གི་གཤེད་མ་
ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

༡ སྟོན་པ་ཐ་མ་ལ་ཡོད་པའི་སྟོན་བཅུ་གཉིས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། 《བཤད་རྒྱུད་》ལས།

(1) རིགས་རྒྱུད་མེད་པའི་སྟོན་པ་དེ། །ཤ་ཡིས་རྒྱལ་ས་བཟུང་བ་ལྟར། །ཀུན་གྱིས་
སྦྱོར་བ་ཀུར་མི་འགྱུར། ཞེས་རིགས་རྒྱུད་བཅུན་པོ་མེད་པའི་སྟོན་པ་དེ་ལ། ལྷ་
དཔོན་ལ་སོགས་པ་མི་གཞན་དག་གིས་བཀུར་བར་མི་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། གཅན་
གཟན་གྱི་རྒྱལ་པོར་ཤ་བསྐྱོས་ན་མེད་གེ་སོགས་མི་ཞོན་པ་བཞིན་ནོ། །

(2) གཞུང་དོན་མི་ཤེས་སྟོན་པ་དེ། །དམུས་ལོང་དག་ལ་རྩས་བསྟན་བཞིན། །
ནད་རིགས་བཅོས་ཐབས་ཤན་མི་བྱེད། ཅེས་སྟོན་དབྱེད་ཀྱི་གཞུང་དོན་མི་ཤེས་
པའི་སྟོན་པ་དེས་ནི། ནད་ཚ་གང་གི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ནཱ་མས་བཅོས་གང་དང་
གང་དགོས་པ་སོ་སོར་ཤན་མི་འབྱེད་དེ། དཔེར་ན། དམུས་ལོང་ཞིག་ལ་རྩས་མི་
འདྲ་བ་གང་དང་གང་བསྟན་ཀྱང་སོ་སོར་མི་ཤེས་པ་བཞིན་ནོ། །

(3) མཐོང་གོམས་མེད་པའི་སྟོན་པ་དེ། །རྒྱས་མེད་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་བཞིན། །
ནད་རྟགས་དབྱེད་ལ་ཐེ་ཚོམ་འགྱུར། ཞེས་སྟོན་དཔོན་གྱི་ཕྱག་ལེན་ལ་མཐོང་
གོམས་མེད་པའི་སྟོན་པ་དེ་ནི། ནད་རྟགས་འདི་གང་ཡིན་པ་དང་། དབྱེད་འདི་
ལྟར་བྱས་ན་འགྲིག་མིན་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་པས་འཇུག་པ་སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱས་
མེད་པའི་མི་ཞིག་ལམ་གྱི་སྤང་མདོ་ལ་སྟེབས་པ་ན་ཕྱོགས་གང་ལ་འཇུག་དགོས་
པ་ཐེ་ཚོམ་པ་བཞིན་ནོ། །

(4) བརྟག་ཐབས་མི་ཤེས་སྟོན་པ་དེ། །གཉེན་མེད་བྱས་སུ་འབྱམས་པ་འདྲ། །
ནད་དོ་ཤེས་པ་གཅིག་མི་འབྱུང་། ཞེས་བརྟག་ཐབས་མི་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་དེས་ནི།
ནད་དོ་ཤེས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ། དཔེར་ན། གཉེན་བཤེས་མེད་པའི་མི་ཞིག་
བྱས་སུ་འབྱམས་ན་དོ་ཤེས་གཅིག་ཀྱང་འཕྲད་རྒྱ་མེད་པ་བཞིན་ནོ། །

(5) ཅ་རྒྱ་མི་ཤེས་སྟོན་པ་དེ། །བྱ་པས་བྱ་གཏོང་མི་ཤེས་འདྲ། །ཚ་གང་ནད་གྱི་
སྐད་མི་སྟེར། ཞེས་ཅ་རྒྱ་བརྟག་ཐབས་ལ་མ་སྦྱངས་ཤིང་མི་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་དེས་
ནི། སྦྱར་ནད་ཚ་གང་གང་ཡིན་པ་ཅ་མ་གྱི་སྐད་ཆ་སྟེར་མི་རུས་ཏེ། དཔེར་ན།

བྱ་པས་བྱ་གཏོང་མི་ཤེས་པ་དང་འདྲོ། །

(6) ཁ་དམར་མི་ཤེས་སྒྲུབ་པ་དེ། གཙུ་པོས་སྒྲུབ་པ་མི་ཤེས་འདྲ། རང་སྦྱིངས་གྲགས་པ་ངན་པ་འཕྱོག་ཅེས་འཆོའཆེ་གང་འབྱུང་གི་གསལ་བཤད་དམ་ཁ་དམར་ལེགས་པར་མི་ཤེས་པའི་སྒྲུབ་པ་དེ་ནི། གང་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་བྱིན་ཅིག་ལོག་པར་འབྱུང་སྟེ། རང་ཉིད་ཁ་སྦྱིངས་པར་བཟོ་བ་མ་ཟད། སྒྲུབ་པས་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་གྲགས་པ་ངན་པ་ལོག་སྟེ། དཔེར་ན། གཙུ་པོས་སྒྲུབ་པ་མི་ཤེས་པ་དང་འདྲོ། །

(7) བཙུན་ཚུལ་མི་ཤེས་སྒྲུབ་པ་དེ། བྱ་ཁྱུང་འཕེན་ལ་བརྟེན་པ་འདྲ། གཉེན་པོ་ནད་ཐོག་འབབ་མི་འགྱུར། ཞེས་ནད་དོས་ཟིན་ཀྱང་སྦྱིར་དང་བྱེ་བྱག་གི་བཙུན་ཚུལ་རྣམས་མ་ཤེས་ན། གཉེན་པོའི་སྒྲུབ་དབྱང་རྣམས་ནད་ཐོག་ཏུ་མི་འབབ་སྟེ། དཔེར་ན། བྱ་ཁྱུང་ནད་ཏུ་འཕེན་ལ་མདའ་འཕེན་པ་དང་འདྲོ། །

(8) ཟས་སྦྱོང་མི་ཤེས་སྒྲུབ་པ་དེ། རང་སྦྱིང་དགའ་ལ་ལོག་པ་འདྲ། བྱ་དྲི་སྟོབས་སྦྱོང་ལུས་བྱུངས་འཛམས། ཞེས་ནད་ཁམས་དང་བསྒྲུབ་པའི་ཟས་སྦྱོང་ལེགས་པ་མ་ཤེས་ན། བྱ་དྲི་སྟོབས་སྦྱོང་ཅིང་ལུས་བྱུངས་འཛམས་པར་བྱེད་པ་ནི། དཔེར་ན། རང་སྦྱིང་དགའ་ལ་ལོག་པ་དང་འདྲོ། །

(9) ཞི་སྦྱོར་མི་ཤེས་སྒྲུབ་པ་དེ། སོ་ནམ་མི་ཤེས་ཞིང་པ་འདྲ། དམན་ལྷག་ལོག་པས་ནད་སྦྱོང་འགྱུར། ཞེས་ནད་གང་ལ་གང་འཆོམས་པའི་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྦྱོར་བ་མི་ཤེས་པའི་སྒྲུབ་པ་དེས་ནི། དམན་ལྷག་ལོག་པའི་ནད་རྣམས་སྦྱོང་པར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། སོ་ནམ་མི་ཤེས་པའི་ཞིང་པ་དང་འདྲོ། །

(10) སྦྱོང་བྱེད་མི་ཤེས་སྒྲུབ་པ་དེ། བྱེ་མའི་རི་ལ་ཆུ་འཕེབས་འདྲ། བྱ་དྲི་དང་ལུས་བྱུངས་མ་བྱུངས་བྱེད། ཅེས་སྦྱོང་གཏོང་བའི་དུས་དང་གཏོང་ཚུལ་རྣམས་མི་ཤེས་པའི་སྒྲུབ་པ་དེས་ནི། བྱ་དྲི་དང་ལུས་བྱུངས་གཉིས་མཉམ་དུ་མ་བྱུངས་བར་

^༡ བྱ་པ། ཞེས་པ་གསང་བའི་ཆ་འཕྱིན་བརྟེན་སྦྱེལ་མཁན་གྱི་མིའི་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཐོད་རྣལ་མ་མི་ཤེས་མཁན་རྣམས་ལ་གོ་ལོག་ཡོང་འདུག་སྟེ། རྒྱ་ཡིག་དང་། དབྱིན་ཡིག་བསྐྱར་བ་རྣམས་ལས། བྱ་གསོ་མཁན་གྱི་མི་ཞེས་བསྐྱར་འདུག་པོད་པ་རྣལ་མ་ཞིག་ལ་བྱ་གསོ་མཁན་ཟེར་ན་དོན་གང་ཡིན་གོ་དགའ། ཐོད་ལ་བྱ་གསོ་བའི་ལུགས་སྟོལ་མེད་པའི་ཕྱིར།

བྱེད་དེ། དཔེར་ན། བྱེ་མའི་རི་ལ་རྒྱ་འབབས་པ་དང་འདྲོ། །

(11) ཆ་བྱད་སྒྲན་མེད་སྒྲན་པ་དེ། གོ་མཚོན་མེད་པའི་དཔལ་ལོ་འདྲ། འནད་ཀྱི་
དག་དཔུང་ཆོམས་མི་འགྱུར། ཞེས་དཔུང་གི་ཆ་བྱད་དང་སྒྲན་རྣམས་མེད་པའི་སྒྲན་
པ་དེས་ནི། འནད་ཀྱི་དག་དཔུང་བཅོམ་མི་ལུས་ཏེ། དཔེར་ན། གོ་མཚོན་མེད་
པའི་དཔལ་ལོ་དང་འདྲོ། །

(12) གཏར་བསྐྱེད་མི་ཤེས་སྒྲན་པ་དེ། འནད་ཡན་མེད་པའི་རྒྱན་མོ་འདྲ། འནད་
དང་དཔུང་དུ་འཛོལ་བར་འགྱུར། ཞེས་ནད་གང་ལ་གསང་མིག་གང་དུ་གཏར་
སྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་མི་ཤེས་པའི་སྒྲན་པ་དེས་ནི། འནད་དང་དཔུང་གཉིས་པན་
ཚུན་འཛོལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། འནད་ཡན་མེད་པ་སྟེ་ནད་གི་གསང་བའི་
གནད་མི་ཤེས་པའི་རྒྱན་མ་དང་འདྲོ། །

དེ་ལྟར་རྒྱ་མཚོན་བརྩུ་གཉིས་དང་ལྟན་པའི་སྒྲན་པ་དན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི།
ནད་ལྷི་བ་དང་ཡང་བ་ལྷག་པར་རྟོགས་པ་དེའི་ཕྱིར་གསོ་བ་ཡང་ལྷག་པ་དག་དུ་
འགྱུར་བ་དེས་ན་འཆི་བདག་གི་བདུད་ཉིད་སྒྲན་པའི་ཆ་བྱད་དུ་བྱས་ཤིང་གཤིན་
རྩེའི་ཞག་པ་ཐོགས་ཏེ་རྒྱ་བའི་སྒྲན་པ་དེ་ནི། སྟོག་གི་ཀ་མིང་ལ་དབྱུག་པས་གཟུ་
འདེབས་པའི་གཟུ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བྱ། གང་ཞེ་ན། རང་
དང་འབྲེལ་བའི་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟོག་ཕུང་བར་འགྱུར་རོ། །

ས་བཅད་བཞི་བ། སྒྲན་པའི་ལས་བཤད་བ།

གཅིག །ཐུན་མོང་གི་ལས་བཤད་བ།

༡ ལུས་ཀྱི་ལས་ནི། སྒྲན་རྣམས་དང་སྒྲན་གྱི་ཆ་བྱད་རྣམས་གང་ལ་གང་དགོས་
མ་ཆང་བ་མེད་པ་ཆ་ཆང་བར་བསགས་པ་དང་། འནད་པའི་དོན་དུ་བྱ་བ་འོས་
པའི་ལས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བཤོལ་མེད་པར་དོན་དུ་གཉེར་དགོས།

༢ དག་གི་ལས་ནི། གསལ་བཤད་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ནད་གང་ཞིག་ཡིན་པ།
དེ་ལ་སྟོད་ལམ་གང་ཞིག་སྤང་སྤང་དགོས་པ། མཐའ་གཞུག་འཆོ་འཆི་གང་འབྱུང་
བ་བཅས་ཀྱི་ཁ་དམར་གདགས་དགོས། འོན་ཀྱང་འཆོ་འཆི་ཁ་དམར་གདགས་
པའི་སྐབས་སུ་བགས་ཡོད་པར་བྱ་དགོས་པ་ནི། དེའང་སྒྲན་པ་དང་ནད་པ་
གཉིས་ཀའི་སྤང་རྟ་ལས་དབང་བསོད་རྣམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས། ཇི་

འདྲ་འཆི་ལ་རི་འདྲ་འཆོ་བའི་ངེས་པར་མེད་པས། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་ཡོད་
ཀྱང་གསོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྲད་གོས་ཏེ། དེས་ནད་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་ལ་ཕན་པ་མ་
ཟད་འཆི་ཐག་ཆོད་པའི་ནད་པ་སོས་སྤྱིང་པའང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། །དེ་བཞིན་དུ་
ཉེན་ཁ་ཆུང་བ་ལྟར་ཆོར་ཡང་འབད་པས་བྱ་ར་དགོས་པ་སྤྲད་གོས་ཏེ། དེས་ནད་
པས་ལེ་སྟོད་མེད་པ་ཟས་སྟོད་གཟབ་པ་ལ་ཕན་ནོ། །སྐབས་འགར་ཉེན་ཁ་ཆུང་བ་
དག་ཀྱང་ནད་པས་ཟས་སྟོད་མ་གཟབ་པའི་ཁྱེན་གྱིས་འཆི་བའང་མཐོང་ངོ་། །

༡ ཡིད་ཀྱི་ལས་ནི། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་ལ་མ་
འབྲུལ་པར་འབྱུག་པ་དང་། ནད་གསོ་པའི་ཐབས་ལ་བཙོན་འབྱུས་བྱེད་པ།
གཞུང་གི་དོན་དང་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྒྲག་སྟེ་བསམ་གཞིག་ཡང་ཡང་
གཏོང་ནས་ཞིབ་འབྱུག་བྱེད་རྒྱ་བཅས་སོ། །

གཉིས། བྱད་པར་གྱི་ལས་བཤད་པ།

༡ དང་པོ་ལྟ་བའི་ལས་ནི། བྱད་པར་ལས་ནི་ལྟ་སྟོམ་སྟོད་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། །
ལྟ་བ་ཆོས་རྣམས་ཀྱན་ལས་དབུ་མར་རྟོགས། །དམན་མཐའ་ལྟག་མཐའ་ལོག་
པའི་མཐའ་སྤངས་པའི། །ཡང་དག་དབུ་མར་ལྟ་བ་ལྟ་བའི་མཆོག་ །ཅིས་པར་
འགྲེལ་པ་རྟིང་པ་རྣམས་ལས་དབུ་མའི་གཞུང་གི་ལྟ་བ་ལ་སྒྱུར་ནས་བཤད་པ་དེར།
བྱར་མཁར་བས་མི་འགྲིགས་པ་རྒྱ་མཆོན་དང་བཅས་པས་དགག་པ་གནང་ཞིང་།
ཁོང་རང་གི་འདོད་པར། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་ལས། སྤྲོན་པ་རང་གི་བྱད་པར་གྱི་
ལས་ལྟ་སྟོམ་སྟོད་གསུམ་ཡོད་པའི་ལྟ་བ་ནི། ཉམས་སུ་སྤངས་པར་བྱ་བའི་ཆོས་
རྣམས་མ་ལུས་པ་ཀྱན་ལ་དབུ་མ་སྟེ་དྲང་པོ་ཁོ་ན་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། དེའང་ནད་
ངོས་འཛིན་དང་། སྤྲོན་དབུ་དཔྱད་སོགས་དམན་པའི་མཐའ་དང་ལྟག་པའི་མཐའ་དང་
ལོག་པའི་མཐའ་སྟེ་རྣམ་པ་གསུམ་སྤངས་པའི། ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཡང་དག་པ་
དབུས་སུ་དྲང་པོ་འཕ་དབུ་མ་ལྟ་བ་ནི་ལྟ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །
ཞེས་གསུངས་སོ། །

༢ གཉིས་པ་སྟོམ་པའི་ལས་ནི། སྤྲོན་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱད་པར་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི།
སྟོམ་པ་ཆོད་མེད་བཞིའི་ངང་དུ་གནས། །ལོག་པའི་གོལ་ས་བཞི་རུ་མ་ཤོར་གཅིས།
ཞེས་གསུངས་པར། སྤྲོན་པ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་རྟིང་པ་རྣམས་ལ་བསམ་གཏོན་གྱི་ས་ལམ་
དང་སྒྱུར་ནས་སྟོམ་ཚུལ་གསུངས་པ་ནི་དོན་དང་མ་འགྲེལ་ཞེས་བྱར་མཁར་བས་

དགགས་པ་གནང་། རང་ལྷགས་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག ། སྤྱག་བསྐལ་དང་སྤྱག་བསྐལ་
ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག ། སྤྱག་བསྐལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་
གྱུར་ཅིག ། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་
གནས་ནས། འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་མགོ་སྟོམས་པར་གྱུར་ཅིག་སྟམ་དུ་ཆོད་མེད་
བཞིའི་རང་དུ་གནས་པར་བྱའོ། ཞེས་སོ། ། ལོག་པའི་གོལ་ས་བཞི་ནི། བྱས་པ་ལ་
དྲིན་དུ་མི་གཙོ་བ་ལ། བྱམས་པ་བྱས་པ་བྱམས་པ་གོལ་ལོག་དེ་བཞིན་དུ་བསྟན་པ་
དང་སེམས་ཅན་ལ་སྤང་བ་ནམས་ལ་སྟོང་རྗེ་བྱས་པ་སྟོང་རྗེ་གོལ་ལོག ། སྤྲོན་པ་
གཞན་གྱིས་བསྟན་པའི་ནད་པ་ཤི་ན་དགའ་བ་བྱས་པ་དགའ་བ་གོལ་ལོག ། ནད་
པ་ཤི་གསོན་གང་བྱང་ཡང་། བཏང་སྟོམས་སུ་འཛིན་པ་བཏང་སྟོམས་གོལ་ལོག་
བཅས་སོ། །

༡ གསུམ་པ་སྟོད་པའི་ལས་ནི། སྟོད་པ་སྤང་སྤང་གཉིས་ལས་མི་དགེ་སྤང་། །
སྟོ་འཆལ་མོ་ཅོ་དེག་པ་རན་སྟོད་དོར། ། ཅིས་པར། དང་པོ་སྤང་བྱ་ལ་མི་དགེ་
བ་བཅུ་ནི། གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ལས། ནད་པའི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་
སྟོག་མི་བཅད། ནད་པའི་བྱིམ་དུ་ནོར་མི་བརྟ། ནད་པའི་རྒྱུང་མ་ལ་མི་གཡེམ།
གསོ་སྟོང་མི་འདོད་པའི་གསོ་བ་ལ་རེ་བའི་རྩུན་མི་བྱ། ནད་གཡོག་དང་སྤུམ་
དབྱེན་མི་འཇུག ། བྱོད་འཆི་སོས་ཞེས་པའི་རག་འབྲལ་མི་སྟུ། ནད་པ་ལ་ཁོ་བ་
དང་རྒྱལ་བའི་ཆོག་རྩུབ་སྤང་། ནད་པའི་ནོར་ལ་ཆགས་སེམས་གྱིས་མི་ཐོབ་པ་མི་
དབྲལ། ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་གནོད་པའི་དབྱད་མི་བྱ། ནད་པ་ཤི་ན་
དགའ་སྟམ་པའི་ལོག་ལྷ་མི་བྱ། ཞེས་གསུངས། །

(1) སྟོ་སྟོད་ནི། རང་ལས་མཁས་པ་ལ་མི་གསུམ་ཞིང་ཟས་ནོར་ཁོ་ན་ལ་འདོད་
རམ་བྱེད་པ་སོགས་སོ། །

(2) འཆལ་སྟོད་ནི། མདོན་ཤེས་དང་རྩུ་འཕྲལ་སོགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་དང་།
ཆང་དང་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ནད་པའི་དོན་བཞོལ་བ་སོགས་སོ། །

(3) མོ་ཅོའི་སྟོད་པ་ནི། ཡོན་ཏན་མེད་པར་དྲིགས་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་།
མཉམ་འགྲོགས་ཀྱི་སྤྲོན་པ་བྱད་བསད་བྱེད་པ་དང་། ནོར་རྩལ་མེད་པར་འཕྱོར་
ཆོས་འདོད་པ་བཅས་སོ། །

(4) དེག་སྒྱུད་ནི། རྒྱུ་བཙུག་པོ་ཆོ་རྒྱུ་གཞན་འགྱུར་བ་ལ་ཁུ་འགྲིག་མེད་པ་དང་། འཆི་ངེས་པའི་རྒྱུ་བཙུག་དཔུང་བྱེད་པ་སོགས་སོ། །

(5) རྒྱུ་སྒྱུད་ནི། རང་ལ་སྒྲུབ་དང་ཆ་བྱད་མེད་པ་གཞན་ལས་གཡར་ནས་བཙུག་པ་དང་། གདམས་ངག་གི་ལག་ལེན་མ་བཙུག་པ་དཔེ་ཆ་ལ་བལྟ་ཞིང་རྒྱུ་བཙུག་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྱུད་པ་འདི་དག་ནི་སྒྲུབ་པ་ནམས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་སྤང་བར་འོས་སོ། །

སྤང་བྱ་དག་བའི་ལས་ནི། སྒྱུ་དང་ཚུལ་བྱིས་ས་བཙོད་པ་བཙོན་འགྱུར་སྤྱད། ཅེས་པར། གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཙུག་པ་ལས། སྒྲུབ་ལ་སེར་སྒྲ་མེད་པར་གཏོང་བ་སྒྱུ་བའི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཡིན། ངག་གི་རྒྱུ་བའི་སེམས་གསོ་བ་ཆོས་ཀྱི་སྒྱུ་བ་ཡིན། གཅེས་པའི་སྒྲིག་སྤྱོད་བ་མི་འཇིགས་པའི་སྤྱབས་ཀྱི་སྒྱུ་བ་ཡིན། གཡོ་སྒྱུར་ཚུལ་འཆོས་ཀྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཡིན། རྒྱུ་བའི་ཁོང་ཁྱོད་ལ་བཙོད་པ་ནི་བཙོད་པའི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཡིན། བརྟག་དཔུང་བཙུག་པ་ལ་ལེ་ལོ་མི་བྱེད་པ་ནི་བཙོན་འགྱུར་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཡིན། དེས་ན་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་བཞི་ལ་སྒྱུད་པ་འོ། །

འོ་ན་སྒྲུབ་པ་ལ་བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་མེད་དམ་སྒྲུབ་ན། ལྟ་བུ་མཐའ་གསུམ་དང་བྲལ་བ་དེ་ནི་ཤེས་རབ་ལ་རག་ལས་པས་ཤེས་རབ་ཡིན། ཆོད་མེད་པ་བཞི་བསྐྱེད་པ་ནི་བསམ་གཏན་ཡིན་པས་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་བྱུག་ཀྱི་སྒྲིགས་པ་འོ། ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ས་བཙུག་ལ། སྒྲུབ་བའི་འབྲས་བྱ་བཤད་པ།

༡ གནས་སྤྱབས་ཀྱི་འབྲས་བྱ། དེའང་མི་གང་ཞིག །གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལ་སྒྲོབ་སྒྱུང་བྱས་ནས་སྒྲུབ་པར་ལྟར་ན། ཆོ་འདི་སྒྱུང་པའི་རྒྱ་ཁྱུག་གིས་བཀྱར་བའི་དབང་དང་། ལོངས་སྒྱུང་དང་། དགའ་བདེའི་དཔལ་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་དག་ཉེ་བར་རྒྱབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ནི་སྒྲུབ་ཡིན་པས་ན། རང་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་མི་ལ་འཕྱར་ཏེ་གཞན་གྱིས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། རང་ལ་འཆོར་བའི་མི་ལའང་སྒྲུབ་ཟླ་ལྟ་བུའི་བྱམས་སྒྱུང་གི་སྒྲོ་ནས། སྒྲོ་བག་པའ་སྒྲེ་པ་རོལ་པའི་ཤེས་རྒྱུད་ལ་བརྟག་ཅིང་བསམ་པའི་གཏོང་ཆོད་ལོན་པར་བྱ། དེ་ནས་པ་རོལ་པའི་སྒྱུད་པ་དང་བསྒྱུན་པ། མི་ཆོས་ཤིན་ཏུ་མཁས་པའི་ཚུལ་གྱིས་

བཅས་ན། རྒྱ་དེས་རང་ལ་བསོད་ནམས་དང་སྙན་གྲགས་ཐོབ་ཞིང་། ཇི་ལྟར་
འདོད་པའི་བཅས་ཅོར་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་ངོ་། །

༩ གཉིས་པ་མཐའ་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ནི། གཡོ་སྒྱའི་བསྐྱེད་དང་། འདོད་པས་
ཅོར་ལེན་པའི་བསམ་པ་རྒྱུ་ལས་སྤངས་ནས་ཉམ་ཐག་གི་ནད་པ་རྒྱུ་ལས་གསོ་བ་ལ་
འཇུག་པའི་སྒྲན་པ་དེ་ནི། ལྷ་མེད་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ས་ལ་བཞོད་པར་འགྱུར་བ་འཆོ་
མཛད་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་ངོ་། །

【ཇི་རིག་སྒྲན་པ་ཏི་ཕོ་ཁི་ར་ཐའི་དམ་པའི་ཆོག】

ཇི་རིག་སྒྲན་པ་ཏི་ཕོ་ཁི་ར་ཐའི་ལོ་རྒྱུས་གནད་བསྐྱེད། ཏི་ཕོ་ཁི་ར་ཏི་སི། རྒྱ་
ལོའི་གོང་གི་462ལོ་ནས་རྒྱ་ལོའི་གོང་གི་377ལོའི་བར་གྱི་མི་ཞིག་རེད། ཏི་ཕོ་ཁི་
ར་ཏི་སི། རུབ་སྤྱོད་པས་གསོ་རིག་གི་མེས་པོ་ངོས་འཛིན་པའི་གནའ་བོའི་ཇི་
རིག་གི་སྒྲན་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཞིག་རེད། ཡོ་རོབ་སྤྱི་དབུ་རྒྱ་ལོའི་གོང་གི་ལོ་
377ལོར་གསོ་རིག་གི་བསྐྱེད་པ་བཅུགས་མཁན་དང་། གནའ་བོའི་ཇི་རིག་གི་ལྟ་
ཆེ་དང་། རུབ་སྤྱོད་པའི་གསོ་རིག་གི་མང་གཞི་འཇུགས་མཁན་རེད། ཁོང་གིས་
ཉེས་པའི་རྒྱུ་བཤད་ཅེས་པ་དེ་བཏོན་ཞིང་། ཁོང་གི་གསོ་རིག་ལྟ་བུ་དེས་ཆེས་སུ་
རུབ་སྤྱོད་པ་གསོ་རིག་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། རྒྱ་ལོའི་གོང་གི་
377ལོར་སྐྱ་གཤེགས། སྐབས་དེར་དགྲུང་ལོ་གྲ་གསུམ་ལ་ཐེབས་ཡོད།

[[གནའ་བོའི་ཇི་རིག་སྒྲན་པའི་དམ་པའི་ཐོག་ཆོག]] To consider dear to me,
as my parents, him who taught me this art; to live in common with him and, if
necessary, to share my goods with him; To look upon his children as my own
brothers, to teach them this art.

ངས་གསོ་རིག་བསྐྱེད་མཁན་གང་དེ་ལ་ཕ་མའི་འདིང་ཐང་བཞག་རྒྱ་དང་། ཁོང་
དང་ཐུན་མོང་དུ་འཆོ་ཞིང་། དགོས་གལ་བྱུང་ཆོ་དངོས་པོ་གང་ཡོད་ཁོང་དང་
ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་རྒྱ། ཁོང་གི་སྒྲས་ལ་རང་གི་སྒྲན་མཆོད་ཀྱི་འདིང་ཐང་འཛིག་
ནས་ལག་རྩལ་འདི་བསྐྱེད་རྒྱ།

I will prescribe regimens for the good of my patients according to my ability
and my judgment and never do harm to anyone.

I will not give a lethal drug to anyone if I am asked, nor will I advise such

a plan; and similarly I will not give a woman a pessary to cause an abortion.

But I will preserve the purity of my life and my arts.

ང་རང་གིས་ངོས་ཟིན་དང་། རུས་པས་གང་རུས་ཀྱི་ནད་པ་ལ་ཕན་ཅི་སྟོན་གིས་
སྒྲུབ་སྟེར་རྒྱ། ཉམ་ཡང་མི་སྲུ་ལའང་གཞོད་པ་མི་བྱེད་རྒྱ།

ངས་མི་སྲུ་ལའང་རྒྱག་རྒྱས་མི་སྟེར་ཞིང་། གལ་སྲིད་འདྲི་མཁན་བྱུང་ན། ངས་
དེ་འདྲའི་སྒོ་སྟོན་གཏན་ནས་མི་བྱེད། དེ་བཞིན་རུ་ངས་བྱུང་མེད་སྒྱུ་པའི་
མངལ་སྒྱུ་འདིད་པའི་བྱ་བའང་མི་བྱེད་ཅིང་། ངས་རང་གི་མི་ཆོ་དང་ལག་རྩལ་
གཙང་མ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

I will not cut for stone, even for patients in whom the disease is manifest; I
will leave this operation to be performed by practitioners, specialists in this art.
In every house where I come I will enter only for the good of my patients,
keeping myself far from all intentional ill-doing and all seduction and
especially from the pleasures of love with women or with men, be they free or
slaves.

ནད་པ་གང་གི་ནད་གཞི་གསལ་པོར་ཤེས་ནའང་། ངས་རང་སྒོ་སྟེར་གཙོད་མི་
བྱེད་པ། ལག་ལེན་སྐབས་སྲུ་ལག་རྩལ་མཁས་པའི་ཆེད་རམས་པའི་འོས་འགན་
འཛོག་རྒྱུ་ཡིན། མི་ཆོང་སྲུའི་ནད་ལའང་ནད་པ་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་ཁོ་ན་མ་
གཏོགས་མི་འགོ། ལྷག་པར་རུ་བྲན་གཡོག་དང་། རང་མོས་གང་འདྲ་ཡིན་ཡང་ཕོ་
མོའི་འདོད་ཡོན་གྱི་བདེ་བ་ལ་ཞེན་འདོད་དང་། མ་དག་པའི་བྱ་སྟོན་དག་ལས་
རིང་རུ་གཡོལ་བ་བྱ་རྒྱུ།

All that may come to my knowledge in the exercise of my profession or in
daily commerce with men, which ought not to be spread abroad, I will keep
secret and will never reveal.

If I keep this oath faithfully, may I enjoy my life and practice my art,
respected by all men and in all times; but if I swerve from it or violate it, may
the reverse be my lot.

ངའི་ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་རུང་མི་སྟེར་གྱི་

གསང་བྱ་དང་། ལྷན་ལས་ཀྱི་ཆོང་དོན་རྣམས། ངས་ཕྱིར་གྱུར་མི་ཤོར་བ་གསང་བྱ་
དམ་པོ་བྱ་ངེས་ཡིན།

གལ་སྲིད་ངས་དམ་བཅའ་འདི་སྤང་སྤྱོད་ན། ངའི་མི་ཆོ་དང་ལག་རྩལ་ལེགས་
ལམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ཉག་དུ་ཀྱན་གྱིས་གྱས་ཞབས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག །གལ་སྲིད་ང་
དམ་བཅའ་འདི་ལས་འགལ་བར་གྱུར་ན། ང་ལ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་
སྟོན་འབྱུང་གྱུར་ཅིག །

སྒྲུབ་པ།

ཕྱི་རོལ་དངོས་ཀྱན་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། །
ནང་གི་ལུས་ཁམས་འབྱུང་བཞིའི་རྣམས་ཀྱིས་གྱུབ། །
གཞན་དུ་ཆོ་སྟོག་བརྟན་པ་འབྱུང་བའི་སྟོབས། །
འབྱུང་ཁམས་འཕྲོད་སྦྱར་འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་བརུད། །

དབྱར་དུས་བསེལ་བརུད་གྱུན་དུས་རྫོད་སྟོབས་དང་། །
སྟོན་དབྱིད་དུས་གཉིས་རྫོ་གང་སྟོམས་པ་སོགས། །
གང་ལ་གང་དགོས་ཡུལ་དུས་དང་སྦྱར་བའི། །
སྦྱོད་ལམ་གཅིས་པ་ཆོ་ཡི་དངོས་གྱུབ་ཡིན། །

ཟས་དང་སྟོམ་ནི་ལུས་བྱངས་ཀྱན་གྱི་བརུད། །
ལོག་པར་གྱུར་ན་མི་མཐུན་སྟོག་གི་གཤེད། །
དེ་ཕྱིར་སོ་སོའི་ཁམས་དང་བསྟུན་པ་ཡི། །
ཟས་སྟོམ་བརྟེན་པ་ཆོ་ཡི་བརུད་ལེན་ཡིན། །

དུས་གདོན་ཟས་སྦྱོད་ཆེན་གྱིས་སྦྱང་བ་ཡི། །
ཆོ་གང་འབྲུགས་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུག་རྩལ། །
ནི་སྦྱོང་རིག་པས་སྦྱར་བའི་གཉེན་པོ་ཡི། །
སྦྱན་རྣམས་བརྟེན་པ་ཆོ་ཡི་གཤམས་སེལ་ཡིན། །
མི་བཟད་སྟོག་གི་གཤེད་དུ་གྱུར་པ་ཡི། །

ནི་སྒྲོང་གཉེན་པོས་རྒྱག་པའི་གཙང་ནད་ལ། །
གཏར་བསྐྱེག་བཤག་གཙང་དུགས་ལྷམས་ལ་སྐྱེས་པའི། །
འཇམ་རྩྭ་དབྱུང་ནམས་སྒྲིག་གི་ཆད་མཐུན་ཡིན། །

གང་ཞིག་ནད་ཀྱི་འདམས་ལས་རབ་གྲོལ་ཞིང་། །
ནད་མེད་ཆེ་ཡི་དབང་ལྷག་སྐྱོབ་འདོད་ན། །
ལྷས་སེམས་བདེ་ཐང་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཡི། །
གཉེན་པོ་བཞི་ཡི་གདམས་ངག་འདི་ལོངས་ཤོག །

གཞན་པན་བྱང་རྩྭ་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་དང་། །
རྩ་འབྲས་བསྐྱེད་པའི་བདེན་སྒྲོབས་ཀྱིས། །
གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀུན་བསྐྱེད་པའི་ནམ་བཤད་འདིས། །
འགྲོ་བའི་ནད་ནམས་མ་ལྷས་འཛོམས་ལྟར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་ཞང་ཞང་སྒྲོབ་སྒྲིང་གི་གསོ་རིག་སྒྲོབ་གཉེར་བ་ནམས་ཀྱི་
སྒྲོབ་ཐངས་གཉིས་པའི་སྒྲོབ་བྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ། རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྐྱེད་ཐུན་
ཆོགས་དེས་སྒྱི་ལོ་༡༧༧༧ལོའི་ལྷ་བཟུང་པའི་ཆོས་འཁོར་པའི་ཅིང་དུ་འགོ་བརྩམས་ཞིང་།
སྒྱི་ལོ་༡༧༧༧ ལོའི་ལྷ་བཟུང་པའི་ཆོས་འཁོར་དུག་པའི་ཆོས་ཉི་ཤུའི་ཉིན་རྒྱ་ནག་
ཁྲིན་ཏུའི་གོང་དུ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པའོ། །

མཚན་བརྗོད།

སྐྱེ་བ་མེད་ཀྱང་མཚན་དཔེའི་སྐྱེ་མཛེས་ཞིང་། །
རང་བཞིན་སྟོང་ཡང་ནམ་མཁའི་ཁ་མདོག་མཛེས། །
རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པ། །
བཅོམ་འདས་སྐྱོན་གྱི་སྒྲ་མས་དགེ་ལེགས་སྟོལ། །

འབྱུང་བའི་བརྒྱན་དང་དྲུངས་མའི་ཁམས་བསྐྱེན་ནས། །
ལུས་ཅན་འགྲོ་བའི་ཆོ་སྟོག་སྐྱོབ་པའི་ཐབས། །
གངས་རིའི་སྒྲོངས་འདྲིའི་གསེང་དབྱུང་ལྷག་ལེན་གྱི། །
གདམས་ངག་རྒྱུད་འཛིན་དབྱུང་བྱ་བྱི་ཤེས་རྒྱལ། །

ཞང་བོད་སྐྱོན་ཅིས་ཡིག་ཆར་སྟོགས་བཟུས་མཛད། །
ལྷག་ལེན་མན་ངག་སྒྲ་སྐྱོན་ནམས་ལ་བརྒྱན། །
རྒྱལ་ཁམས་ལྷ་ཡི་མཁས་རྒྱས་གཙུག་ཏུ་བཀྱར། །
གསེང་རིག་བསྐྱེན་པའི་གཙུག་རྒྱུ་བྱ་བྱི་རྩེ། །

རྒྱ་གར་ཡུལ་ནས་སྤྱིང་པོ་བཟུས་པ་བརྒྱུར། །
པུ་ཉྱོང་ལུང་ཏུ་སྐྱོན་པ་མི་བཞི་བསྐྱུངས། །
བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་གསེང་རིག་བསྐྱེན་པ་སྟེལ། །
རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་མཛད་རྗེས་སྒྲ་ན་མེད། །

རྒྱུད་ཏུའི་དུས་ནས་རྒྱུད་བཞི་ཁོང་ཏུ་རྒྱུད། །
སྐྱོན་གྱི་སྒྲ་དང་དྲུང་སྟོང་ཞལ་གཟིགས་སྟོབ། །
རྒྱུད་བཞི་འཆད་ཐབས་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་སྟེལ། །

དྲང་སྤྱང་ཆེན་པོ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་འདུད། །

ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་རུ་མཁའ་འགྲོའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །
 བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་དབུལ་ཆུ་བཙུ་བཙུ་སྒྲོམ་གས། །
 སྤྱན་མེད་བརྒྱུད་ལེན་རུ་མའི་སྤྱོད་འབྱེད་མཁན། །
 མཁའ་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཨོ་རྒྱན་རིན་ཆེན་དཔལ། །

གསོ་རིག་ཁྱད་སྤངས་ལྷང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལ་གཏུག།
 མན་ངག་ལག་ལེན་རང་གི་སྤྱོད་ལ་བརྒྱད། །
 སྤྱིད་ཀྱི་མངའ་དབང་བྱང་པའི་སྤྱི་ལ་བརྒྱུར། །
 བྱང་ལུགས་སྤྱོད་གཏོད་ནམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་རྩེ། །

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་རང་གི་གཞུང་རུ་འཛིན། །
 རོ་རྒྱལ་ཁྱེས་ཞིབ་རུ་དབྱུང་ནས་བརྟག།
 འབྱུང་བཞིའི་རྣམས་སྤྱོད་འབྱུང་མེད་སྤྱོད་མཛད་པ། །
 རྒྱུར་ལུགས་སྤྱོད་འབྱེད་རྒྱུར་མཁར་ཁྱུ་དཔོན་རྩེ། །

གངས་རིའི་སྤྱོད་སྤངས་འདིར་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་བདག།
 གསོ་རིག་བསྟན་པ་ལྷགས་རིའི་སྤྱིང་ནས་སྤྱིལ། །
 རྒྱུད་བཞིའི་རྣམས་བཤད་རི་མའི་ལམ་རུ་བཀའ། །
 མཛད་རྩེས་སྤྱང་བ་དེར་འདིར་སྤྱིང་བཞིར་བྱལ། །

ཅི་ཤིང་མཐོང་ཆོད་སྤྱོད་རུ་དོས་འཛིན་གནང་། །
 རོ་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་རྒྱལ་པའི་དབྱེ་བ་འབྱེད། །
 རྒྱུ་ཡི་བྱུང་པར་འབྱུང་བའི་རྣམས་ལ་བརྟག།
 ཆོན་རིག་མཁན་པོ་དེལ་དམར་པའ་ཆེན་ཞབས།

ཁྱད་པར་འཆི་མེད་གྲུབ་པ་རྩལ་གྱི་བཅུད། །
 རིན་ཆེན་དབུལ་ཆུ་སྦྱོར་བའི་མན་ངག་རྣམས། །
 ལག་ལེན་མ་ཉམས་སྦྱོངས་འདིར་སྤེལ་རུས་པ། །
 ཆོས་འབྱུང་རྩེ་དང་མཁའ་ཀོང་རྣམས་གྱི་དྲིན། །

བྱིན་རྒྱལས་བརྒྱད་པའི་ཚན་ཁ་མ་ཉམས་ཤིང་། །
 གདམས་ངག་དྲོད་གྱི་ཁ་རྒྱངས་མ་ཡལ་བའི། །
 རྒྱད་བཞིའི་ཞལ་རྒྱན་དྲི་མེད་བསྐྱེལ་བའི་མགོན། །
 བཀའ་དྲིན་མཚུངས་མེད་ཡོན་ཏན་སུན་ཚྭ་གས་རྩེ། །

དམ་པ་གང་དེས་གསུངས་པའི་ལེགས་བཤད་དང་། །
 ཞབས་སློབ་ཡུན་རུ་བསྟེན་པའི་ཉམས་ཁྲིད་རྣམས། །
 བཀའ་དྲིན་རྩེས་དུན་མཚོན་པའི་ལྷ་རྩལ་ལྟར། །
 རོས་འཛིན་ཉགས་གྱི་རྣམ་བཤད་འདི་སྤེལ་ལོ། །

སྟོན་གསལ་ཅན་གྱི་སྟོན་པའི་བཟོ་འདོད་དང་། །
 མོབ་ཐང་ཅན་གྱི་མཁས་པའི་ཆེ་འདོད་གཉིས། །
 རིང་ནས་སྤངས་ཏེ་རིག་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས། །
 དབྱུད་པའི་ལེགས་བཤད་འགའ་ཡང་འདི་ན་མཆིས། །

ཞིབ་ཏུ་བསྟན་པའི་ནད་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། །
 ནད་ཉགས་མ་འདྲེས་སོ་སོར་བཞོད་བ་ཡི། །
 རྣམ་བཤད་འདི་ནི་སློ་གསར་གཞོན་ཅུའི་ཚྭ་གས། །
 མན་ངག་རྒྱད་ལ་འཇུག་པའི་ལྷུ་མིག་ཡིན། །

ལེའུ་བཅུ་དགུ་པ། ཚུ་བརྟག་པའི་ཐབས།

ས་བཅད་དང་པོ། ཚུ་བརྟག་པའི་སྒྲིལ་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་སྒྲིལ།

གཅིག རྒྱུན་འགྲོ་བའི་སྒྲིལ་འགྲོ་པ་ལ།

དེ་ཡང་ནད་པའི་ལུས་ལ་ནད་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སྒྲིལ་པ་ལ་བརྟུན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་འཕྲིན་པ་ལྟ་བུ་ནི། ཚ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ལེགས་པར་བརྟག་པ་ནི་རྟ་ཅང་གལ་ཆེ། སང་ཉིན་བཟུང་དགོས་ན་དེ་རིང་ལྟ་བུ་ནས་ཀྱང་གཙུག་ལ་སོགས་པ་རྟ་ཅང་དྲོད་བཅུད་དག་པོ་ཡོད་པའི་ཁ་བཟས་བློས་ན། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཚ་ཡང་ཆ་བའི་ནད་གཞི་དང་མཐུན་པར་རྩལ་འབྱུང་དུ་འོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འཇུ་དཀའ་ཞིང་རྟ་ཅང་བསེལ་ཆེ་བའི་ཁ་བཟས་སྟེ་དཔེར་ན། གྲང་མོ་དང་རྩེན་པའི་རིགས་མང་དུ་བློས་པ་ཡིན་ན་གྲང་བའི་ནད་གཞི་སྒྲིལ་བས་དེ་ལྟར་ཆ་གྲང་གི་ནད་གཞི་འབྲུགས་པའི་བཟས་སྒྲང་ལ་བསེལ་དྲོད་སྒྲིལ་པའི་བཟས་བཟུ། རྟ་ཅང་བགྲངས་ཆེ་བ་དང་། རྟ་ཅང་སྟོགས་ཆེ་བ་དང་། དེའི་རུབ་མོ་ཉལ་པོ་བྱ་རྒྱུ་དང་། གཉིད་ཆག་པ་དང་། སྤྲོ་བརྗོད་མང་དུ་བྱ་བ་དང་། འགྲོ་འདུག་གི་སྒྲིལ་ལམ་མང་པོ་བཅས་གྱི་ལས་ནམས་སྤངས་སྟེ་བརྟག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འདུ་བ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་མི་འབྲུགས་ཞིང་ཚ་ཐིག་པ་འོང་། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་སྒྲིལ་གང་ཞེ་ན། མི་པམ་ཚ་རྒྱུའི་འགྲེལ་པ་དྲང་སྤྲོད་ཞལ་ལྷང་ལས། བརྟགས་ཆེས་པའི་དུས་སུ་ཚ་མཐོ་ལ་གིམས་པ། རྟོགས་ཆེས་དུས་ཚ་དཔང་དམའ་ལ་ཞན་པ། གཉིད་ཆག་པ་དང་། སྤྲོ་བརྗོད་མང་བས་རྒྱུང་འབྲུགས་ཏེ་ཚ་ཡང་རྒྱུང་གི་ནད་དང་མཐུན་པར་འོང་ངོ་། འགྲོ་འདུག་མང་བས་ཚ་ཡང་འཆུབ་པ་ལྟ་བུ་འོང་བས་རྒྱུན་དེ་དག་སྤངས་ནས་དལ་བར་བྱས་ན་རང་བཞིན་ནད་ཁམས་གྱི་ཚ་གང་ཡིན་དེ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་རང་སོ་ན་གསལ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིལ་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་སྒྲིལ་ཡོང་མེད་པ་སྟོ་བུར་དུ་ཚ་བཟུང་དགོས་པར་བྱུང་ན། བད་པ་དེ་དབྱགས་རང་མལ་དུ་རྒྱུད་པར་བྱ་ཞིང་།

དབྱུགས་བསྐྱེམས་པ་དང་། ལྷོད་པ་ལ་སོགས་ཅའི་དཔངས་ལ་ཁྱེན་གཞན་གྱིས་མ་
བརྟེགས་པའམ་མ་བསྐྱུར་པ་བྱ་སྤྱི་བརྟེན་དགོས། །

གཉིས། ཅུ་བརྒྱ་བའི་རུས།

གྱིར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རིམ་རྒྱར་ཙམ་ལྟོགས་པར་བྱ་བ་ལ་ཐོག་མར་
 ཙམ་བཟུང་བའི་རྒྱལ་ལེགས་པར་འཛིན་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ཙམ་བཟུང་བའི་
 རྒྱལ་ནི། ཉམ་མཁའ་འོས་སུ་ཉི་འོད་ཤར་བས་ནམ་ལངས་ལ། ས་གཞིའི་སྤྱང་རྒྱ་
 ཉི་འོད་དངོས་སུ་མ་ཐེབས་པའི་རྒྱལ་སུ། སྤྱང་བཟོད་ཐོགས་ཀྱིས་ཁོང་པའི་ནང་གི་
 དབྱུགས་རྒྱོན་མོ་སྤྱིར་མ་རྒྱས་པ་དང་། སྤྱི་རོལ་གྱི་སྤྱང་བསེ་བྱ་དང་འདྲེས་པའི་
 དབྱུགས་གང་མོ་ནང་རྒྱ་མ་ཤོར་བ། གཉིད་ཉལ་བའི་རྒྱལ་གྱི་འདྲང་ནས་གཉིད་
 ལས་སད་པ་དང་། རང་མལ་ནས་མ་འགྲུལ་ལ་ཁ་ཟས་མ་ཐོས་པའི་རྒྱལ་དེར་ནི།
 གདགས་སྤྱིབས་ཏེ་ཉིན་མཆོན་གྱི་དབྱུགས་སྟོམས་པས་ན་དབྱུགས་ཀྱི་བཏེགས་ཏེ་
 འཕར་བའི་རྩ་རང་མལ་དུ་གནས་པའི་རྒྱལ་དེར་བཟུང་གོས།

བཟླ་རྒྱུ་མཁའ་ལ་ཉི་ཤར་སྤང་མ་ཐེབས། ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུ་དང་
 རྒྱུ་ནས་གསུངས་པ་ཅམ་སྟེ། བོད་རྒྱུ་དབྱར་ཉི་ཤོག་གི་རྒྱུ་སྤྱི་ཉེ་མོ་ཆུ་ཚོད་
 13ཅམ་དང་། མཚན་མོ་ཆུ་ཚོད་11ཅམ་ཡོད་ཅིང་། དབྱན་ཉི་ཤོག་གི་རྒྱུ་སྤྱི་
 ཉེ་མོ་ཆུ་ཚོད་11ཅམ་དང་། མཚན་མོ་ཆུ་ཚོད་13ཅམ་ཡོད་སྟབས། རྒྱུ་བཞི་
 གང་ཡིན་ཡང་ཉི་མ་འཆར་རྒྱུ་ལ་བརྟགས་ནས། རྒྱུ་སྤྱི་དང་རིང་སྤང་སོགས་
 རྟོགས་སྤང་བྱུང་། ཡུལ་གྱི་གཞན་རྒྱུ་ནི་དེ་ལྟར་མ་དེས་ཏེ། སོ་ལའི་བྱང་སྤྱོགས་
 ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཅིག་ན་དབྱར་རྒྱུ་ཉེ་མོ་ཆུ་ཚོད་18ཅམ་དང་། མཚན་མོ་ཆུ་
 ཚོད་6ཅམ་ལས་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་སོ་ལའི་བྱང་མཐའ་ལྟ་བུ་ལ་དབྱར་རྒྱུ་
 མཚན་མོ་མེད་པ་དང་། དབྱན་རྒྱུ་ཉེ་མོ་མེད་པའི་ཡུལ་ན་མས་སྤྱི་ཆུ་ཚོད་ལ་
 བརྟེན་དགོས། དེས་ན་ཞོགས་པ་ཆུ་ཚོད་7-8ཅམ་ལ་ཙ་བཟླ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་སྟེ།
 དེ་ནི་མཚན་མོ་གཉིད་པའི་རྒྱུ་ཚོད་འདའས་ནས། གཉིད་ལས་སད་པའི་རྒྱུ་
 ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེ་གདགས་སྤྱིབས་དབྱགས་སྟོམས་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ནོ། །ཙ་བཟླ་
 བའི་རྒྱུ་ལའང་བྱང་ཚོས་རྒྱག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། མཁའ་ལ་ཉི་འོད་
 ཤར་བ་དང་། རི་སྤང་རྒྱུ་ཉི་འོད་མ་ཐེབས་པ་དང་། བད་པའི་བད་དབྱགས་
 རྒྱུ་མོ་སྤྱིར་མ་རྒྱ་བ་དང་། སྤྱི་དབྱགས་གང་མོ་བད་རྒྱུ་མ་ཤོར་བ་དང་། མལ་

ནས་མ་འགུལ་བ་དང་། ཁ་ཟས་མ་ཟོས་པ་བཅས་དུག་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་པའི་
རྩས་ནི་ཙུ་བལྟ་བའི་རྩས་ཡིན་ཞིང་། རྩས་དེ་ནི་གདགས་སྲིབས་དབུགས་སྟོམས་
པའི་རྩས་ཏེ། མཚན་མོ་གཉིད་ཉལ་བའི་རྩས་ཀྱི་འདངས་ནས་སད་པའི་འགོ་
བརྩམས་པའི་རྩས་ཡིན་ནོ། །

གསུམ། ཙུ་བལྟ་བའི་གནས།

ལག་པའི་འབྲིག་པ་ལ་གཉེར་མ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ལག་མགོའི་ཙུ་བར་ཡོད་
པའི་གཉེར་མ་དང་པོ་ནས། ནད་པ་རང་གི་མཐེ་བོང་གི་ཚིག་མཚམས་དང་སེན་
མོའི་དྲིག་པ་དཀར་ནག་གི་མཚམས་ཀྱི་བར་ཆ་ལ་ཚོན་གང་ཞེས་ཟེར་བ་དེའི་གང་
མར་བཅལ་བའི་མཚམས་དེ་དང་། རྩས་པ་འབྱར་པོའི་ལྗེབས་གཉིས་དོན་གཅིག་
པས་གནས་དེར། ཚོན་ཀན་ཆག་གསུམ་སྟེ་སྟན་པའི་མཚུབ་མོ་དང་། བྱང་མོ་
དང་། སྟན་ལག་གསུམ་པོ་པན་ཚུན་མ་འདྲུས་པར་སྟོམས་པར་བཞག་ནས་
བརྟག་དགོས། དེ་ལྟར་མིའི་ལུས་ལ་འཕར་ཙུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གནས་འདིར་
ཁོ་ནར་བརྟག་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྤྱིར་རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འདོམས་པའི་འཕར་
ཙུའི་རིགས་ལ་ཙུ་བ་སྟོང་ལས་གྲུས་པའི་འཕར་ཙུའི་ཡན་ལག་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཡོད་
ཀྱང་། དོན་སྟོང་དང་ཉ་ཅང་ཉེ་བ་སྟེའི་འཕར་ཙུ་ལ་བལྟ་ན། སུ་ཚུ་འབྱུབ་པ་
དང་མཚུངས་པ་སྟེ། རི་གཟར་ངོས་ནས་ཚུ་དྲག་ཏུ་འབྱུབ་པའི་ཚུ་འགམས་ན་
གཏམ་བཤད་ཀྱང་ཚུ་སྟེ་ཆེ་དྲགས་པའི་དབང་གིས་སྐད་གསལ་པོ་མི་ཚོར་བ་ལྟ་བུ་
རེད། ཉ་ཅང་ཐག་རིང་དྲགས་པ་རྒྱང་པའི་འཕར་ཙུ་ལ་བརྟག་ན་ཐག་རིང་ལོ་
ཟླའི་ལམ་ནས་འོང་བའི་མགོན་པོའི་གཏམ་བཞིན། སྤར་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བའི་
གཏམ་ནམས་སྐབས་དེར། འགྱུར་ལྟོག་ཟིན་ནས་བདེན་མིན་སྟེ་ཚོགས་འོངས་བ་
བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་སུ་ཚུ་འབྱུབ་པའི་ས་ནས་རྒྱང་གྲགས་གཅིག་ཅུ་ཀྱི་མཚམས་
སུ་སྟེ་ལེ་དབར་གཅིག་ལྟག་ཅུ་ཀྱི་མཚམས་ན། དབྱར་རྩས་སུ་རྒྱང་དང་ས་རྩལ་
ཞི་བའི་རྩས་སུ་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ཚུ་སྟེ་དང་མི་སྐད་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་གསལ་པོར་
གོ་རྣམ་པ་བཞིན་ནོ། །འོ་ན་ཙུ་ལ་བལྟས་པས་ཁོག་པའི་ནད་གི་ནད་ལ་སོགས་པ་
ངེ་ལྟར་ཤེས་ཞེ་ན། དཔེར་ན་སྟོགས་ཐམས་ཅད་ནས་ཡོང་བའི་མགོན་པོ་ཚུ་བའི་
ཚོང་རྩས་ཀྱི་རྒྱ་སྤང་ན་ཡུལ་སོ་སོའི་གནས་ཚུལ་གོ་བ་བཞིན་ནོ། །དཔེར་དེ་དང་
མི་མཚུངས་ཏེ། དོན་སྟོང་ནམས་ཙུ་དེའི་ནད་རུ་མི་རྒྱ་བའི་ཕྱིར་འདིར་དཔེར་

དོན་འགལ་ཞེན། མི་འགལ་ཏེ། རྒྱུ་ཁྲུབ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱོད་ནས་དོན་སྤྲོད་སོ་
 སོའི་དྲངས་མའི་བྱངས་ཁྲག་ཙུག་ཏུ་རྒྱ་པས་ན་དཔེར་ན་ཆོང་དཔོན་ལམ་
 ཏུ་རྒྱ་བ་བཞིན་ནོ། ཆོང་དཔོན་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་ཁྲུབ་འདིས། ཡུལ་གཞི་དང་ཞོར་
 རས་ལྟ་བུ་དོན་སྤྲོད་སོ་སོའི་རྒྱལ། བད་དུ་རི་ལྟར་ལྟར་བའང་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་
 དང་དེ་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་སོ། །འོ་ན་ཙུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་རྒྱུ་ཁྲུབ་
 དེས་དོན་སྤྲོད་སོ་སོ་ལ་སྐྱོན་ཡོད་པ་རི་ལྟར་ཤེས་ཞེན། དེ་ནི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོའི་
 ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཁྲུབ་ཁྲག་གཞིས་སོ་མ་འདྲིས་པར། བད་ཙུག་སྟེ་སྟེ་མོའི་དེ་སོ་མ་
 འདྲིས་པར་ཡོད་པ་བཞིན་ནོ། །

སྐབས་འདིར་རྒྱུད་ཁྲག་རྒྱུ་བའི་རྩམ་ཕྱགས་དེ་ནང་དོན་སྙིང་གི་གོ་རིམ་བཞིན་
 རྩུལ་ག་པའི་སོ་མོའི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ལོ། །འོ་ན་མཆོན་གང་མར་བཅལ་རྩམ་པ་
 འབྱུར་བའི་སྤེལ་ས་ཞེས་བཟུ་གནས་ལ་ཆོད་བཀག་པ་དགོས་པ་མེད་དེ། ལག་
 དར་དོས་ཀྱི་གནས་གང་རྩུ་སོར་མོ་གསུམ་པོས་རེག་ན། གནས་དེའི་ཁྲག་རྒྱུ་
 འཕར་ཕྱགས་ནི་དོན་སྙིང་གི་གོ་རིམ་བཞིན་རྩུ་རྒྱུ་བའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བདེན་མོད་
 གནས་འདི་ནི། ཅ་གདན་སྟོམས་ཞིང་ཤའི་བྱབ་ཆོད་རན་ཤོས་ཀྱི་གནས་ཡིན་
 རྟེན་ས་སོར་མོ་ལ་ཆོར་བ་གསལ་བའི་ཕྱིར། གཞན་རྩུ་ན་མི་པམ་ཅ་རྒྱུ་འབྲེལ་པ་
 ལས། དེས་ན་གནས་འདི་དང་འདི་ན་དོན་སྙིང་འདིའི་རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱུ་འོ་སྟམ་རྩུ་
 སོར་མོས་བརྟག་པའི་ཆོ་རྩམ་རྒྱན་སོ་སོར་མདོན་དགོས་པ་མ་ཡིན་གྱི། བད་
 ཁམས་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ལས་མི་འདྲ་བར། རྩལ་དལ་དང་མ་ཆོད་བ་སོགས་སྤྱ་
 མདོན་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་རྒྱུད་ཁྲག་མི་འདྲ་བར་རྒྱུ་བའི་སྤྱིན་བྱ་སྤྱ་མོ་དག་
 སྐད་ཅིག་ཅུ་ལ་ལྷུས་ཐམས་ཅད་རྩུ་རྒྱུ་རྩམ་པར་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་
 གསུངས་སོ། །སྤྱི་ལ་སྟོན་ཡོད་མིན་གྱི་ཅ་ནི་ལག་དར་མར་བྱུར་གྱི་རྒྱ་རྒྱས་གསེབ་
 རྩུ་བརྟག་དགོས། འཆི་བའི་ཆོ་ལྷུས་ཀྱི་ཅ་བའི་རྒྱ་བ་ཆོད་པའི་སྐབས་སུ་སོག་མར་
 ཀླང་པ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆད་བཞིན་ཡོད་པའི་རྟེན་ས་ཀྱིས། ལྷུས་ཞིག་སྟེ་འཆི་བའི་
 འགོ་བྱིན་མིན་ནི་ཀླང་པའི་བོལ་གོང་གི་ཅ་ལ་བཟུ་དགོས། །

བཞི། མནན་ཆོད་བཤད་པ།

ཅ་བལྟ་བའི་ཆོ་མཉན་ཆོད་ནི་ཆོན་གྱིས་པགས་པ་ནོན་ཅམ་དང་། ཀན་གྱིས་ཤ་
ནོན་པ་དང་། ཆག་གིས་རུས་པ་ནོན་པ་ཅམ་མཉན་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟ་ཆོན་ཀན་

ཆག་གསུམ་པོ་ལ་གནོན་ཤིང་ཆེ་ཆུང་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལག་ཏུ་ནས་ཐོན་པའི་ཚུའི་དབྱིབས་དེ། ས་འོག་རིམ་བཞིན་དོན་པའི་ལ་ཕྱག་དང་འདྲ་ཉི་ཤའི་རྩམས་གྲུ་མོ་ཉེ་བ་དེ་བྱེད་པ་དང་། མཁྱིལ་མ་ལ་ཉེ་བ་དེ་ཤ་རྩམས་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་འཇུ་མི་པམ་གྱིས་མཛད་པའི་ཚ་ཆུའི་འགྲེལ་པ་《དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་》ལས། མཇུ་བ་མོ་ཚོན་ཀན་ཆག་གསུམ་གྱི་མནན་ཆོད་ལ། ཚོན་ལ་སྲན་མ་དྲུག་གི་ཕྱི་ཆོད་དང་། ཀན་ལ་སྲན་མ་བརྒྱ་གཉིས། ཆག་ལ་སྲན་མ་ཉེར་བཞི་ལྔ་ཆོད་ཅམ་དགོས་པ་གསུངས་སོ། །

ལ། བརྟ་རྒྱུ་བཤད་པ།

ཚ་བརྟག་པའི་རྒྱལ་ནི། ལག་པའི་སོར་མོ་ལ་གྲང་ལྷག་གིས་མ་གཏུང་བ་དང་། ལས་ཀའི་དབང་གིས། སོར་མོའི་བགས་པ་མཐུག་ཅིང་རྒྱབ་པོར་མ་ཆགས་པ། བགས་པ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་ལ་རྟོད་དང་བཅས་པའི་སོར་མོས་རེག་དགོས། དེ་ཡང་ནད་པ་པོ་ཡིན་ན་ཐོག་མར་ལག་པ་གཡོན་པ་ལ་བརྟགས་པར། སྒྲན་པའི་ལག་པ་གཡས་པའི་ཚོན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་སྒྲིང་དང་མར་བྱར་རྒྱ་མའི་ཚ། ཀན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་མཆེར་པ་དང་མར་བྱར་པོ་བའི་ཚ། ཆག་གི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་མཁལ་མ་གཡོན་པ་དང་མར་བྱར་བསམ་སེའུའི་ཚ་དང་། དེ་ནས་ནད་པའི་ལག་པ་གཡས་པ་ལ་བརྟགས་ཆོ། སྒྲན་པའི་ལག་པ་གཡོན་པའི་ཚོན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་སྒོ་བ་དང་མར་བྱར་ལོང་ཚ། ཀན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་མཆེན་པ་དང་མར་བྱར་མཁྱིལ་པའི་ཚ། ཆག་གི་འོག་ཏུ་ཡར་བྱར་མཁལ་གཡས་དང་མར་བྱར་སྒྲང་པ་ནམས་གྱི་ཚ་བརྟགས་དགོས། དེང་རུས་མི་རེ་འགས། བསམ་སེ་ནི་རྒྱ་སྐད་སན་ཅའོ་བེར་བ་དེ་དང་དོན་གཅིག་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་བ་ནི། རྒྱ་པོའི་མཁས་མདོག་གི་གཏམ་ཉི། རྒྱ་སྒྲན་གཞུང་ལ་ལུས་གྱི་ནམ་བཤད་ཚ་བ་ནས་མེད་ན་བསམ་སེའུ་ཁོ་ནའི་ངོས་འཛིན་རི་ལྟར་ཡོད་སྟེ། དོན་དངོས་བསམ་སེའུ་གང་ཡིན་གོང་རུ་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་པོ་མོ་གཉིས་ཀའི་བསམ་སེའུ་ཞིབ་པར་བརྟན་ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་ན་ཤེས་སྟེ། ཡང་། བཀ་འབུམ་དཀར་འགྲེལ་ལས། བསམ་སེའུ་ནི་རྒྱ་པོ་འགའ་ཞིག་སུ་སྟོད་ཡིན་བེར་བ་འབྲུལ་ཏེ། བཤད་རྒྱུ་དུ་བསམ་སེའུ་ནི་ནོར་གྱི་བང་མཛོད་འདྲ་ཞེས། པོ་མོ་གཉིས་ཀ་ཡོད་ཅིང་པོ་ལ་ཁམས་དཀར་པོ་དང་མོ་ལ་དམར་པོའི་སྟོད་ཡིན། ཞེས་ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་

སྒྲིབ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ། །མོ་ལ་ཚོན་ཅ་གཉིས་པོ་
གཡས་གཡོན་ལྗོངས་ ཅིས་པ་ནད་པའི་ལག་གཡས་པ་སྤྱིར་དང་། གཡོན་ལ་སྤྱི་ཅ་
ཡིན་པར་བཤད། ཅིའི་སྤྱིར་དེ་ལྟར་བརྟག་དགོས་ཞེན། སྤྱིར་གི་ཅེ་མོ་དེ་ལྟར་
བརྟག་པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡིད་འཇུག་བྱ་གཤམ་རྒྱང་མེས་ས་རྒྱ་
བའི་རྩལ་མི་འདྲ་བའི་སྤྱིར། ཅ་གཞན་ནམས་ཀྱི་གནས་ནི་བྱད་པར་མེད་དོ། ཞེས་
གསུངས་སོ། །

ཏུག་ །ཐ་མལ་རྟེན་གྱི་ཅ་རྒྱུད་རྣམ་གསུམ་བཤད་པ།

ལུས་ནད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་ལ་ལུས་རྟེན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚ་རྒྱུད་རྣམ་པ་
གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་པོའི་ཚ་ནི། ཚ་རྒྱུད་སྟོན་ལ་འཕར་ཚུལ་རགས་པར
འཕར་བ་ཞིག་སྟེ་རྒྱུད་གི་ཚ་དང་ཚུལ་རྟེན་སྲུང་མཐུན་པ་ཞིག་གོ། གཉིས་པ་མོའི་
ཚ་ནི། ཚ་རྒྱུད་སྟོན་ལ་འཕར་ཚུལ་སྲུང་བས་མཁྱིས་པའི་ཚ་དང་ཚུལ་རྟེན་སྲུང་མཐུན་
པ་ཞིག་ཡིན། གསུམ་པ་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པ་ཚ་ནི། ཚ་རྒྱུད་སྟོན་སྟོན་པ་སྟེ་རྒྱུད་
རིང་བ་དང་། འཕར་ཚུལ་འཇམ་ལ་མཉེན་པ་སྟེ་ད་ཅང་གིས་ཚ་མེད་པ་བད་
ཀན་གྱི་ཚ་དང་ཚུལ་རྟེན་སྲུང་མཐུན་པ་ཡིན་གོ། །

དེ་ཡང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་པོ་ལ་མོ་ཙུ་ཆགས་ན་ཆོ་རིང་བ་དང་། རྟེན་པོ་ལ་
 མོ་ཙུ་ཆགས་ན་བྱ་དཔལ་ཆེ་བ་སྟེ་བྱ་མང་དུ་འབྱུང་རྟེ། མོ་མོ་གང་ལ་བྱང་ཆུབ་
 སེམས་ཙུ་བྱང་ན་དེ་ནི་ཆོ་རིང་ཁིང་ནད་དཀོན་པ་དང་། ཡས་བྱམས་ཞེས་པ་སྒྲ་
 མ་དང་མི་དཔོན་སོགས་ཀྱིས་བྱམས་ཁིང་། མས་སྤང་ཞེས་པ་རང་ལས་དམན་པ་
 བྲན་དང་མི་ངན་སོགས་ཀྱིས་སྤང་བ་དང་། སྤང་གསུམ་དག་སྤང་ཞེས་པ་ཆོ་ཁིང་
 སྤང་གསུམ་ཀྱིས་དག་དུ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུད་གཅིག་ཀྱང་མི་འབྱུང་བས་མཐའ་ཤུག་
 མི་རབས་ཀྱང་ཆད་པར་འབྱུང་རྟེ། །མོ་ཙུ་ནང་སྤྱད་པལ་ཆེར་བྱ་མང་སྟེ། །མོ་ཙུ་
 བྱང་སྤྱད་བྱ་མོ་པལ་ཆེར་མང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཙུ་མོ་མོ་གང་སྤྱད་པ། །དེའི་
 དབང་གིས་གཅིག་འབྱུང་དེ་ནས་མིན། ཞེས་པའི་དོན་ནི། བཀྲ་འབྱུམ་དཀའ་
 འགྲེལ་ལས། མོ་ཙུ་ནང་འསྤྱད་ཅེས་མོ་མོ་གཉིས་ཀར་མོ་ཙུ་སྟོན་རགས་བྱུང་ན་
 པལ་ཆེར་འགྲེལ་ཞིག་གི་བྱ་མང་པོ་འབྱུང་། མོ་ཙུ་ནང་སྤྱད་མོ་མོ་གཉིས་ཀར་མོ་
 ཙུ་སྤྱད་པར་ལྟར་བྱུང་ན་པལ་ཆེར་ལ་བྱ་མོ་མང་པོ་འབྱུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཙུ་མོ་
 མོ་གང་འསྤྱད་པ། །དེའི་དབང་གིས་གཅིག་འབྱུང་དེ་ནས་མིན། ཞེས་མོ་མོ་གཉིས་

གཅིག་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཙུང་བྱང་། གཅིག་ཤོས་ལ་ཕོ་ཙུང་བྱང་ན་དེའི་དབང་གིས་
 སུ་གཅིག་འབྱང་། དེ་ནས་མིན་ཞེས་རྒྱུད་མི་འབྱང་། ཡང་གཅིག་ལ་བྱང་ཆུབ་
 སེམས་ཙུང་དང་གཅིག་ལ་ཕོ་ཙུང་ཐུག་ན། ཕོ་ཙུང་དེའི་དབང་གིས་སུ་ཕོ་གཅིག་འབྱང་
 དེ་ནས་རྒྱུད་མི་འབྱང་། ཕོ་ཕོ་གཉིས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཙུང་ན་ཡས་བྱམས་
 མས་སྤང་མཐའ་རབ་ཆད་འབྱང་ཞེས་སོ། །ཞེས་དང་། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་དང་
 བེ་སྟོན་རྣམས་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་གསུངས། འོན་ཀྱང་མི་པམ་ཙུང་ཆུའི་འགྲེལ་
 པ་ལས། ཕོ་ཙུང་ནང་འཕྲད་དེ་ཕོ་ལ་ཕོ་ཙུང་ན་མི་དེ་ལ་པལ་ཆེར་བྱ་མང་པོ་
 འབྱང་ལ། ཕོ་ཙུང་ནང་འཕྲད་ཞེས་བྱ་དེ་མེད་ཞིག་ལ་ཕོ་ཙུང་ཆགས་ན་བྱ་དེ་མེད་དེ་
 ལ་བྱ་ཆ་བྱང་ན་སུ་ཕོ་པལ་ཆེར་མང་ངོ་། །པལ་ཆེར་གྱིས་སྒྲས་ཤོགས་གྱི་དབང་
 གིས་གཞན་དག་ཀྱང་འབྱང་གིད་པར་སྟོན་ཏོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ནི་དོན་
 དང་མི་མཐུན་སྟེ། འོན་ཕོ་ཙུང་ཅན་གྱི་ཕོ་དང་ཕོ་ཙུང་ཅན་གྱི་ཕོ་གཉིས་བཟའ་མི་
 འཕྲད་པ་ན། ཕོའི་དབང་གིས་པལ་ཆེར་བྱ་མང་བར་འབྱང་དགོས་ལ། ཕོའི་
 དབང་གིས། པལ་ཆེར་བྱ་ཕོ་མང་བར་འབྱང་དགོས་པ་སོགས་ནང་འགལ་མང་དུ་
 འབྱང་ངོ་། །

བདུན། དུས་བཞི་ཁམས་ལྟའི་འབྱང་བ་བཙེ་ཚུལ་བཤད་པ།

དང་པོ་དུས་དོན་ཁམས་དང་ཙུ་རྒྱུར། ཞེས་པར་དུས་དབྱིད་དང་། དབྱར།
 རྩོད། དགུན་སྟེ་བཞི། ཁམས་ནི་ཤིང་། མེ། ས། ལྷགས། རྩུ་དང་ལ། དོན་ནི་
 རྩིང་དང་། རྩོ། མཆོན། མཆོར། མཁལ་སྟེ་ལ། རྩོད་རྣམས་ནི་དོན་ལྟའི་ཞོར་
 དུ་བསྟན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཕྱི་ནམ་ཟླ་དུས་བཞི་དང་། བྱང་དོན་ལྟ་རྩོད་དུག་ཀྱང་བ་
 དོན་རྩོད་དང་འགྲེལ་བའི་ཙུང་སྟེ། དེ་གསུམ་པོའི་ཁམས་འབྱང་བ་ལྟའི་རང་བཞིན་
 དུ་རྒྱར་བ་ལ་མ་བྱ་དག་ཤོགས་བཞིའི་སྒྲོར་འགོ་བཙེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

དང་པོ་དུས་གྱི་ཁམས་ནི་དབྱིད་ཤིང་ཁམས། དབྱར་མེ་ཁམས། རྩོད་ལྷགས་
 ཁམས། མཆོམས་བཞི་སའི་ཁམས་དང་ལྟ་སྟེ། དང་པོ་དབྱིད་ཟླ་གསུམ་གྱི་དུས་
 རྟགས་ནི་ས་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ཤིང་ཚེ་ཁ་འབྱས་ལ། གནམ་མི་འགྱུར་བའི་
 རྟགས་སུ་སྒྲར་མ་རྟ་པ་དང་། དཔོ་དང་། བྱ་པ་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཆོད་འཛིན་
 པ། བར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་བྱེའུ་ཙོག་ནམ་མཁའ་ལ་འབྱར་ཙུལ་སྒྱུར་ནས་
 རང་སྤྱད་འབྱིན་པའི་དུས་ཡིན། དེ་ཡང་དབྱིད་ཟླ་གསུམ་ལ་ཞག་པོ་དགུ་བརྒྱ

ཡོད་པ་དེ་ལས་དབྱིད་དབྱགས་ཐོབ་པའི་ཉིན་རག་པ། སྤྱི་ཟླ་2པའི་ཚེས་6ལྟེན་ལ་
ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ཞག་དོན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ནང་དུ་དུས་ཀྱི་རང་ཚ་ཤིང་
ཁམས་མཆིན་ཙ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་དུས་དེར། ཅའི་འཕར་ཚུལ་ནི་ཙ་གའི་སྐད་
ལྟར་ཙ་རྒྱད་ལྟ་ལ་གིས་པར་འཕར་བ་ཞིག་ཡོང་ངོ་། །ཞག་དོན་གཉིས་པ་དེའི་
ལྷག་མ་ཞག་བཙོ་བརྒྱད་པོ་ལ་ས་ཁམས་མཆིར་པའི་ཙ་རྒྱ་བའི་དུས་ཡིན།

གཉིས་པ་དབྱར་ཟླ་གསུམ་ཀྱི་དུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་མི་
རྟོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འདབ་མ་རྒྱས་ཞིང་ཆར་པ་འབབ་པ་དང་། གནམ་མི་འགྱུར་
བའི་རྟགས་སུ་སྐར་མ་ས་ག་དང་། རྩོན་དང་། རྒྱུ་དྲུག་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཚོད་
འཛིན་པ། བར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་བྱའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱུ་བྱག་གིས་རང་སྐད་
འབྱིན་པའི་དུས་སུ། དབྱར་དབྱགས་ཐོབ་པའི་ཉིན་ནི་རག་པ་སྤྱི་ཟླ་5པའི་ཚེས་
6ལྟེན་ལ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ཞག་དོན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ནང་དུ་དུས་ཀྱི་རང་ཚ་
མེ་ཁམས་སྒྲིང་ཙ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་དུས་དེར། ཅའི་འཕར་ཚུལ་ཡང་བྱ་ཁྱུ་བྱག་གི་
སྐད་ལྟར་ཙ་རྒྱད་སྟོམ་ལ་འཕར་ཚུལ་རིང་བར་འཕར། དབྱར་མཁུག་གི་ལྷག་མའི་
ཞག་བཙོ་བརྒྱད་པོ་དེ་ལ་ས་ཁམས་མཆིར་ཙ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་དུས་ཡིན།

གསུམ་པ་རྩོན་ཟླ་གསུམ་ཀྱི་དུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་མི་
ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིན་པ་དང་། གནམ་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་སྐར་མ་གྱི་ཁྱེན་དང་།
ཁུམས་སྟོད། དབྱག་པ་གསུམ་ཀྱི་ནམ་ཚོད་འཛིན་པ། བར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་
སུ་བྱུ་འུར་པས་གཤོག་སྤྱི་འབྱིན་པ་སྟེ། ཆ་ག་པའམ་ཡུལ་སྐད་དུ་ཨ་སུག་འཆོར་
པ་ཞེས་པའི་འབྲུ་དེ་རྩོན་དུས་སུ་གཤོག་པ་སྤྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་ཆེ་ཆར་ཆར་
ཀྱི་སྤྱི་འབྱིན་པ་དེ་རྩོན་དུས་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་ཡིན་པ་མི་ཕམ་ཙ་རྒྱའི་འགྲེལ་པ་
ལས་གསུངས་པ་དེ་དོན་ལ་གནས་སོ། །དེ་ཡང་རྩོན་དབྱགས་ཐོབ་པའི་ཉིན་ནི་
རག་པ་སྤྱི་ཟླ་8པའི་ཚེས་6ལྟེན་ལ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ཞག་དོན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་
ནང་དུ་དུས་ཀྱི་རང་ཚ་ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཙ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་དུས་དེར། ཅའི་
འཕར་ཚུལ་ཡང་བྱིད་པོའི་སྐད་ལྟར་འཕར་བུང་ལ་ཙ་རྒྱད་རྒྱབ་པར་འཕར། བྱིད་
པོ་ནི་ཆ་ག་པ་དང་དོན་གཅིག་ཡིན་པ་མི་ཕམ་ཙ་རྒྱའི་འགྲེལ་པ་ལས་བཤད། ཞག་
ལྷག་པོ་བཙོ་བརྒྱད་ནི་ས་ཁམས་ཀྱི་དུས་ཡིན། །

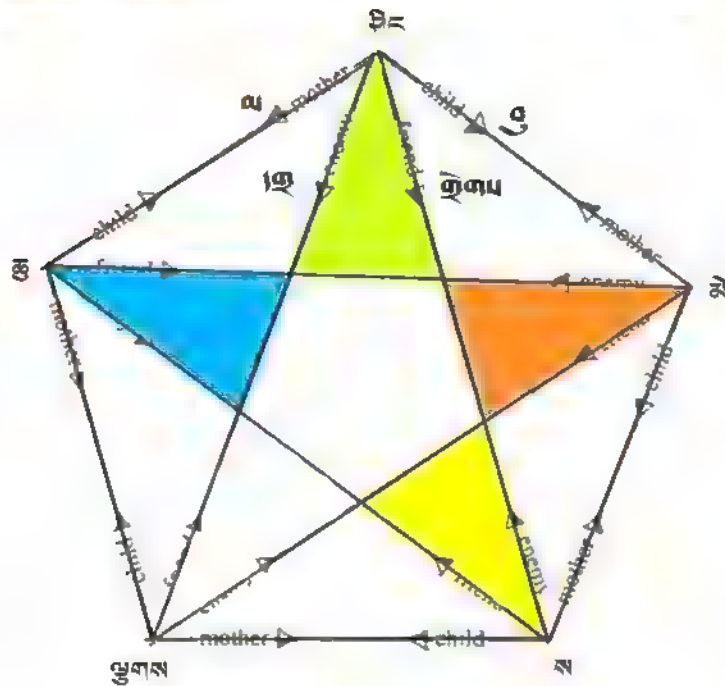
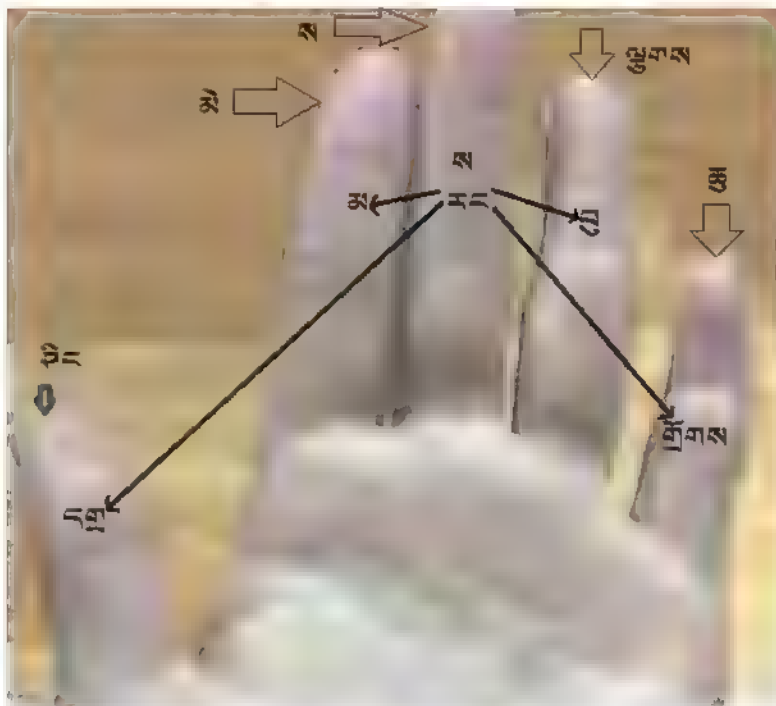
བཞི་པ་དགུན་ཟླ་གསུམ་ཀྱི་དུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ས་རྒྱ

འབྲུགས་སྐང་པ་དང་། གནམ་མི་འགྱུར་བའི་རུས་སུ་སྐར་མ་སློན་རྒྱག་དང་།
མགོ་དང་། རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཚོ་དཔྱད་པ། བར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ་
ཤུ་བ་ནག་པོ་རྒྱ་སྐད་འདོན་པའི་རུས་དེར། དགུན་དབྱགས་ཐོབ་པའི་ཉིན་ནི་
རག་པ་སྤྱི་ལྟ་11པའི་ཚེས་6སྐོར་ལ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ཞག་དོན་གཉིས་པོའི་རིང་
ལ་ནང་རུ་རུས་ཀྱི་རང་ཚ་རྒྱ་ཁམས་མཁལ་ཚ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་རུས་དེར། ཚའི་
འཕར་ཚུལ་མཐིལ་རིལ་སྐད་ལྟར་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར་རོ། །ཡུལ་སྐད་རུ་རྒྱ་
བྱ་ཉིག་ཉིག་གོ་མ་ཟེར། ཞག་ལྷག་མ་བཙོ་བརྒྱད་པོ་དེ་ས་ཁམས་དར་བའི་རུས་
ཡིན། །

ལྷ་པ་ས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ནི། རུས་བཞིའི་མཚམས་སུ་ས་ཁམས་ཀྱི་ཞག་པོ་བཙོ་
བརྒྱད་རེ་ཡོད་པ། དེ་དག་བསྟོམས་པས་ཞག་དོན་གཉིས་པོ་དེའི་རིང་ལ་ནང་རུ་
རུས་ཀྱི་རང་ཚ་ས་ཁམས་མཆེར་ཚ་དར་ཞིང་རྒྱ་བའི་རུས་དེར། ཚའི་འཕར་ཚུལ་
ཡང་བྱ་ནས་ཟན་གྱི་སྐད་ལྟར་བྱང་ལ་འཇམ་པ་འཕར་རོ། །

མ་བྱ་དག་གྲགས་བཞིའི་སྐོར་འགོ་བཙེ་ཚུལ་ནི། ༡ ཤིང་བྱ་མེ་ལ་མེ་བྱ་ས། །ས་
བྱ་ལྷགས་ལ་ལྷགས་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཡི་བྱ་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། ༢ ཤིང་མ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་མ་ལྷགས། །
ལྷགས་མ་ས་ལ་ས་མ་མེ། །མེ་ཡི་མ་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། ༣ ཤིང་དག་ལྷགས་ལ་ལྷགས་
དག་མེ། །མེ་དག་རྒྱ་ལ་རྒྱ་དག་ས། །ས་ཡི་དག་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། ༤ ཤིང་གྲགས་
ས་ལ་ས་གྲགས་རྒྱ། །རྒྱ་གྲགས་མེ་ལ་མེ་གྲགས་ལྷགས། །ལྷགས་ཀྱི་གྲགས་ནི་ཤིང་
ཡིན་ནོ། ཞེས་མ་བྱ་དག་གྲགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ། མ་བྱ་དག་གྲགས་
འབྱུང་བ་རྟགས་ལ་བཙེ། ཞེས་པ་ཚ་བལྟ་བའི་རུས་སུ་རུས་ཀྱི་རང་ཚ་འབྱུང་བ་
གང་རེད་བརྟགས་དགོས་པ་དཔེར་ན། དཔྱིད་ལྷ་གསུམ་གྱི་རུས་སུ་ཤིང་ཁམས་
མཆིན་ཚ་རང་། མཁལ་ཚ་མ། རྟིང་ཚ་བྱ། ལྷགས་ཚ་དག། མཆེར་ཚ་གྲགས་
བཙས་སོ། དེ་བཞིན་རུ་རུས་གཞན་ལའང་རིགས་འགྲེལ།

མ་བུ་དག་གྲོགས་པའི་ཐབས་རེའུ་མིག



བརྒྱད། རྣ་མེད་པའི་རྩའི་འཕར་ཚུལ།

རྣ་པ་དང་རྣ་མེད་པའི་རྩའི་བྱང་པར་གང་ཞེ་ན། རྣ་མེད་པའི་མིའི་དུས་
 རྒྱུ་གི་རྩ་ནི། རྒྱུ་པ་དར་མ་ཁམས་སྟོམས་པའི་དབྱུགས་སྤྱི་རོལ་དུ་འབྱིན་པ་ལ་
 ལན་གཉིས་དང་། རྣ་དུ་རྩལ་པ་ལ་གཉིས། དེ་གཉིས་གི་བར་མཆོམས་སུ་
 གཅིག་བཅས་མདོར་ན། དབྱུགས་འབྱིན་རྩལ་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་རྩ་ལན་ལྔ་འཕར་
 བ་ནི་རྣ་མེད་ཐ་མལ་གི་རྩ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་རྣ་དབྱུགས་ལ་ལན་ལྔ་འཕར་བ་
 དེ་འོལ་སྤྱིར་ཅམ་འོང་སྤྱིད་པས། ལན་གྲངས་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་རེས་ཆེ་རེས་རྒྱང་
 དང་། རྩ་སྟོད་སྟོད་མི་མཆོངས་པ་དང་། རེས་དྲག་རེས་དལ་བ་དང་། རེས་
 བྱིང་རེས་རྒྱས་པ་དང་། སྟོད་པ་སྤྱི་འཕར་མཆོམས་སྟོད་པ་དང་། འཐེན་པ་སྤྱི་
 རྩ་གཞན་མཉམ་དུ་འཕར་ནས་གཅིག་རྗེས་སུ་འཕར་བ་དང་། ཐང་པ་སྤྱི་གི་མས་
 པ་དང་། སྟོད་པ་བཅས་གི་སྟོན་མེད་པ་འཕར་ཚུལ་གཅིག་དུ་འཕར་ན་རྣ་མེད་
 ཐ་མལ་གི་རྩ་ཡིན། རྩ་ཆོད་འཁོར་ལོ་དང་སྤྱིར་ན། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་དབྱུགས་
 ཉི་ཁྲི་ཆིག་སྟོད་དྲག་བརྒྱ་རྒྱ་བ་དེ་རྩ་ཆོད་ཉེར་བཞི་ལ་བཤོས་ན། སྐར་ཆ་བཞི་ལ་
 དབྱུགས་གཅིག་། སྐར་མ་གཅིག་ལ་དབྱུགས་བཅོ་ལྔ། རྩ་ཆོད་གཅིག་ལ་དབྱུགས་
 དབྱ་བརྒྱ། ཉིན་ཞག་གཅིག་སྤྱི་རྩ་ཆོད་ཉེར་བཞི་ལ་དབྱུགས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོད་
 དྲག་བརྒྱ་ཐོབ། དེས་ན་དབྱུགས་རེ་ལ་རྩ་ཐངས་ལྔ་རེ་འཕར་དང་། སྐར་མ་
 གཅིག་ལ། དབྱུགས་བཅོ་ལྔ་རྒྱ་ཞིང་རྩ་ཐངས་དོན་ལྔ་རེ་འཕར་བ་ནི་རྣ་མེད་ཐ་
 མལ་གི་རྩ་ཡིན།

རྣ་ཅན་གི་རྩ་ནི། དེ་ལས་སྟོག་པ་རྣ་ཅན་གི་རྩ་སྤྱི་སྤྱི་རྣ་དབྱུགས་ལ་
 ལན་ལྔ་ལས་མང་དུ་འཕར་ན་ཆོ་བ་དང་། ཁྱུང་དུ་འཕར་ན་གང་བ་ཡིན་པར་
 འདོད་དོ། །དེ་ཡང་《བཀྲ་འབྱུང་དཀའ་འགྲེལ་》ལས། མང་འཕར་ཆོ་བ་ཁྱུང་
 འཕར་གང་བ་ཡིན། ཞེས་དྲག་འཕར་ན་ཆོ་བ། བདུན་འཕར་ན་རབ་དུ་ཆོ་བ།
 བརྒྱད་འཕར་ན་ཆོ་བ་མཆོག་། དབྱ་འཕར་ན་ཆོ་བ་ལ་ལས་འདས་པས་བཅོས་སུ་
 མེད། །སྤྱི་རྣ་དབྱུགས་ལ་ལན་ལྔ་འཕར་བ་ལས་ཁྱུང་ནས་བཞི་འཕར་ན་གང་བ།
 གསུམ་འཕར་ན་གང་བ་འབྱིང་། གཉིས་འཕར་ན་མཆོག་དུ་གང་བ། གཅིག་
 འཕར་ན་གང་བ་གཏིང་འཁར་བས་བཅོས་སུ་མེད་ཅེས་གསུངས།

འོན་ཀྱང་རྣ་མེད་ཡིན་ཡང་རྒྱུ་རྩ་རང་བཞིན་གི་སྟོན་ཅན་ཡོད་དེ། རྩ་

ཞེས་པ་གཞུ་རྒྱུད་ལྟར་མིང་ངེས་གནས་པ། མཁའ་ཞེས་པ་གོང་བའི་དོན་སྟེ་
མནན་ན་སྟོང་སྟོང་མི་བྱེད་པ་བཅས་སོ། །ཆ་བའི་ཚའི་འཕར་ཚུལ་ནི། རྒྱ་ཅེས་
པ་འཕར་ཤེད་ཆེ་བ། འདྲིལ་ཞེས་པ་ཤའི་ནང་དུ་འབྱར་འབྱར་གྱིས་གྱིས་དུ་
འཕར་བ། མཁྱེགས་ནི་ལྷུ་ར་དུ་འཕར་བ་བཅས་སོ། །

གྲང་བའི་ཚའི་ངོ་བོ་ལ། བྱིང་ཞེས་པ་ཤའི་གཏིང་དུ་མར་བྱིང་བ། རྟོད་ཅེས་
པ་རེག་ན་བལ་སྐྱེད་ལྟར་རྟོད་པ། རྟོད་ཞེས་པ་མནན་ན་སྟོང་སྟེ་མི་མངོན་པར་
ཆགས་པ་བཅས་སོ། །གྲང་བའི་ཚའི་འཕར་ཚུལ་ནི། ཞན་ཞེས་པ་འཕར་ཤེད་རྒྱུ་
བ། སྒྱུད་ཅེས་པ་ཤའི་ནང་དུ་ལྷག་གེར་མི་མངོན་པ་འཕར་ཚུལ་གསལ་ལ་མི་
གསལ་བའི་རྣམ་པ་ཅན། ལུལ་ཞེས་པ་འཕར་ཚུལ་དལ་བ་བཅས་སོ། །དེ་ལྟར་
སྟོན་ཆད་མཁས་སྟོན་སྟེ་གྲང་མ་བཤད་པའི་སྟེ་ཚ་རྒྱག་ལ་ཚའི་ངོ་བོ་དང་འཕར་
ཚུལ་གཉིས་རེའི་རྣམ་གཞག་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ནི། ཁོ་བོས་བོད་སྐད་ཀྱི་བརྗོད་སྟངས་
རིག་པའི་སྟེ་འགྲོས་དང་བསྟན་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ལ། འདི་དག་གི་
ཆོག་དོན་ལ་གོ་བ་གསལ་པོར་ལེན་དགོས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་
མཐོང་སྟེ། དཔེར་ན། དེང་སང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་རྒྱས་དང་མཁའ་
བའི་བྱུང་པར། གྱིམས་དང་འདྲིལ་བའི་བྱུང་པར། བྱིང་དང་ཞན་པའི་བྱུང་པར།
སྒྱུད་དང་ལུལ་བའི་བྱུང་པར་ལ་སོགས་པའི་སྟོར་ལ། བཀའ་འདྲི་ཞུས་ཆོ་ལྷ་རྩེ་
རྣམས་དོན་གྱི་ཉམས་སྦྱང་དོས་ནས་དབྱེ་བ་གསལ་པོར་མཁའ་སྟོན་གྱིད་གྲང་། དག་
ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོར་གནད་རྒྱ་ཡོད་མཁན་སུ་ཡང་མ་མཐོང་བ་དེ་
ནི་ཆོག་དོན་ལ་དོ་སྣང་མ་གནད་བ་འདྲ། དེས་ན་ཐོག་མར་ཆོག་གི་དོན་རྣམས་
ཡིད་ལ་ལེགས་པར་གསལ་བར་བྱས་ནས། ད་གཟོད་ཚར་སྟོར་ན་ནམ་ཞིག་ཚུལ་
གོམས་པ་དང་གོང་གསལ་གྱི་ཚའི་བྱུང་པར་འདི་དག་ཚུལ་རེག་པ་ཅམ་གྱིས་སྟོ་
དག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསལ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་གདོན་མི་བླ།

དེ་ཡང་ཚ་རྒྱག་རྒྱས་བྱུང་ན་དཔངས་ཀྱི་ཆ་བ། འདྲིལ་མཁྱེགས་བྱུང་ན་གྲངས་
ཀྱི་ཆ་བ། གྱིམས་མཁའ་བྱུང་ན་སྐྱགས་ཀྱི་ཆ་བ་ཞེས་པ་ནི། ཆ་བའི་མིང་གཞན་
སྟེ་དོན་དུ་དཔངས་ཞེས་པ་ཁ་ཡི་ཆ་བ། གྲངས་ཞེས་པ་བར་ཀྱི་ཆ་བ། རྒྱགས་
ཞེས་པ་གཏིང་གི་ཆ་བའི་བརྗོད་ཡིན་ཞེས་མི་པམ་ཚ་རྒྱའི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས། །
འདིར་དཔངས་ཆད་ཅེས་པ་འབྲུགས་ཆད་གསར་པ་དང་། གྲངས་ཆད་ཅེས་པ་

རིམས་ཚད་གསར་པ། སྒྲགས་ཚད་ཅེས་པ་ཚབ་རྟིངས་པ་བཅས་ཀྱི་མིང་ཡིན།
 འོན་ཀྱང་འདྲིར་སྒྲགས་ཀྱི་གྲང་བ་ནི་གྲང་ནད་གསར་པ་དང་དཔངས་དང་གྲངས་
 ཀྱི་གྲང་བ་ནི་གྲང་ནད་རྟིང་པ་ཡིན་པར་ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྩ་
 མཚན་གང་ཞེ་ན། མི་པམ་ཙུ་ཆུའི་འགྲེལ་པ་ལས། ཚ་བ་ནི་ཕྱི་ཤ་ལྷགས་སམ་ཁ་
 ཡི་ཚ་བ་དང་། བར་རུས་རྒྱང་གི་ཚ་བ་གཉིས་གསར་པ་དང་། བྱང་དོན་སྣོད་ལ་
 བྱགས་ནས་རྟིང་པ་ཡིན་ཞིང་། གྲང་བ་ནི་བྱང་དོན་སྣོད་ལ་དང་པོར་བྱགས་པ་
 བྱས། རྟིང་པའི་ཚེ་ཕྱི་ཤ་ལྷགས་ལ་འཇུག་པའི་དབང་གིས་ཡིན་ལ་དེ་དག་གི་ཙུ་
 ཡང་འདྲིར་བརྩ་སྒྲུབ་བ་བཞིན་ནོ། །

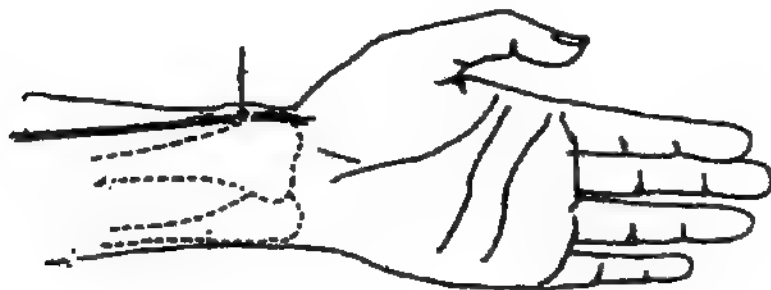
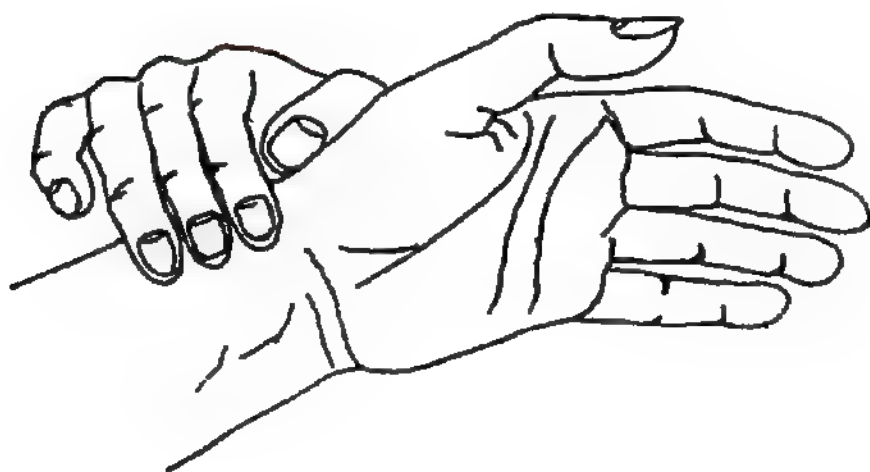
ཚ་གྲང་སོ་སོའི་རྩི་རྩ་རྒྱག་གི་རེའུ་མིག

དྲང་ཕྱོགས།			སྣོག་ཕྱོགས།		
དྲག	Strong	强脉	ཞན།	Weak	弱脉
རྒྱས།	Floating	浮脉	བྱིངས།	Sinking	沉脉
འདྲིལ།	Flood	洪脉	གྲུང།	Minute	微脉
མགྱོགས།	Rapid	数脉	བུལ།	Slow	迟脉
གྲིམས།	Tight	紧脉	སྣོད།	Loose	松脉
མཁྲང་།	Full	实脉	སྣོང་།	Empty	虚脉

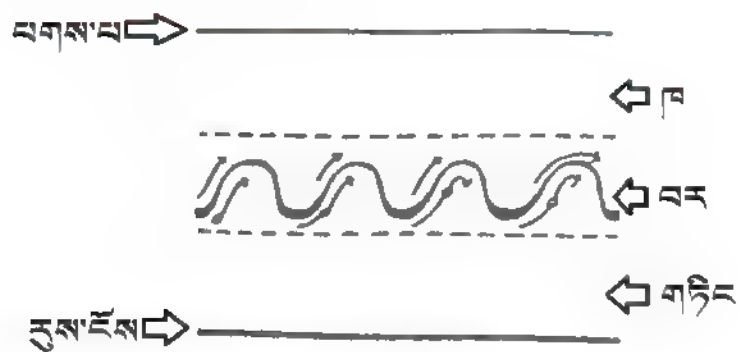
ཚ་གྲང་གི་རྩའི་ངོ་སོ་དང་འཕར་ཚུལ་གྱི་རེའུ་མིག

ཚ་བའི་རྩ།		གྲང་བའི་རྩ།	
རྩའི་ངོ་སོ།	རྒྱས།	རྩའི་ངོ་སོ།	བྱིང་།
	གྲིམས།		སྣོད།
	མཁྲང་།		སྣོང་།
རྩའི་འཕར་ཚུལ།	དྲག	རྩའི་འཕར་ཚུལ།	ཞན།
	འདྲིལ།		གྲུང།
	མགྱོགས།		བུལ།

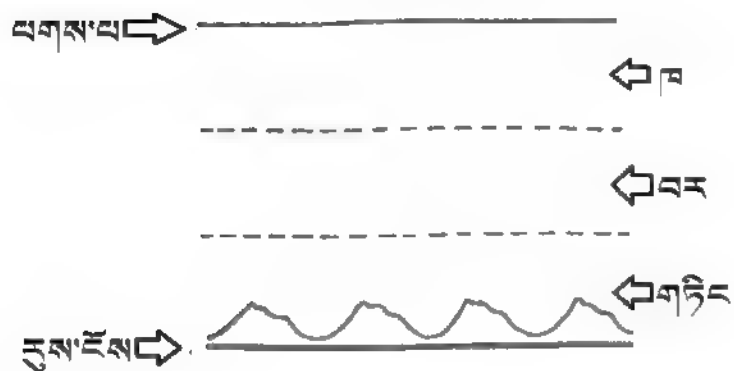
ཚ་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་རིམ།

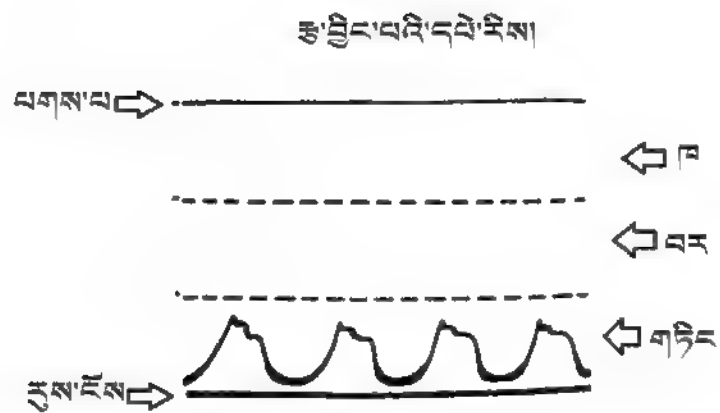
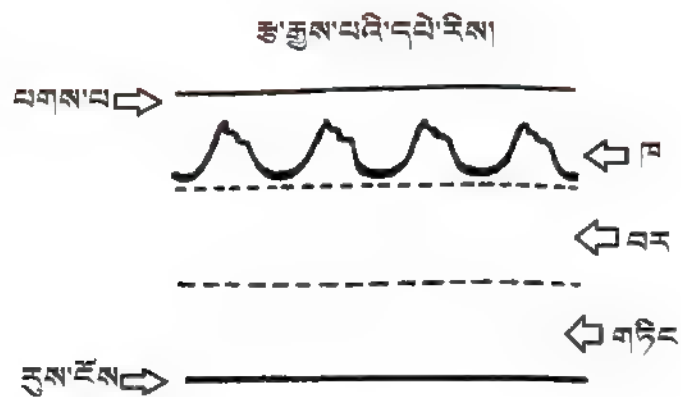


ཨ་ཏཱ་ལ་པའི་དཔེ་མཛན།

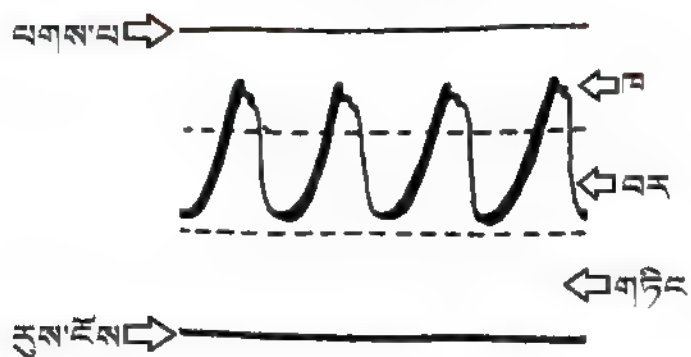


ཆཱ་ཞན་པའི་དཔེ་རིན།

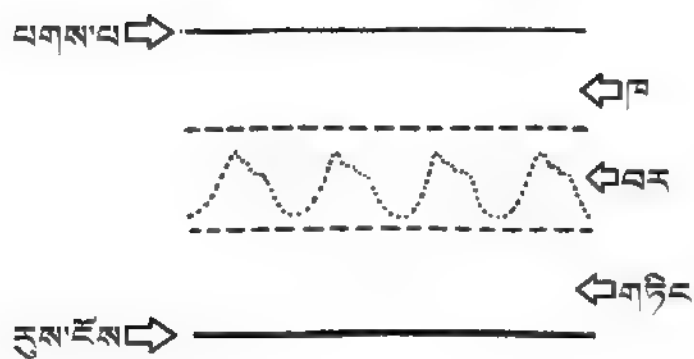




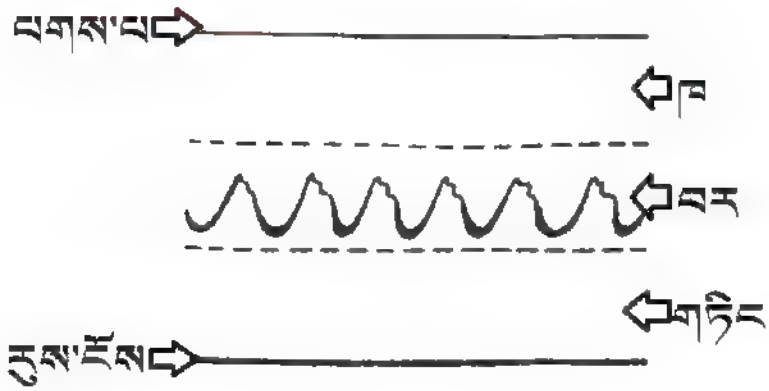
ཨ་ཁྱི་ཁྱི་ཁྱི་ཁྱི་ཁྱི་



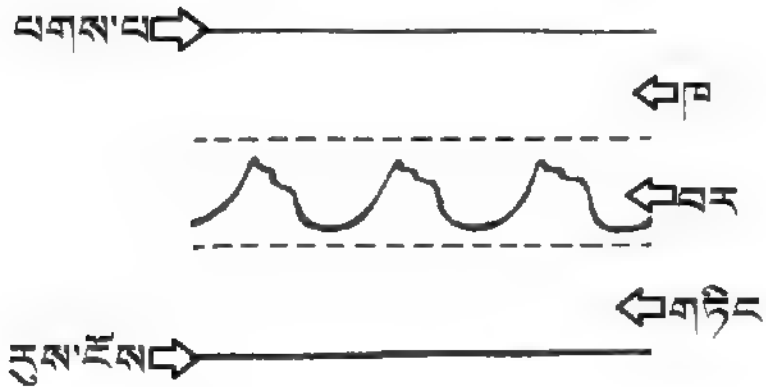
ཨ་ཕྱེད་པའི་དཔེ་མིང།



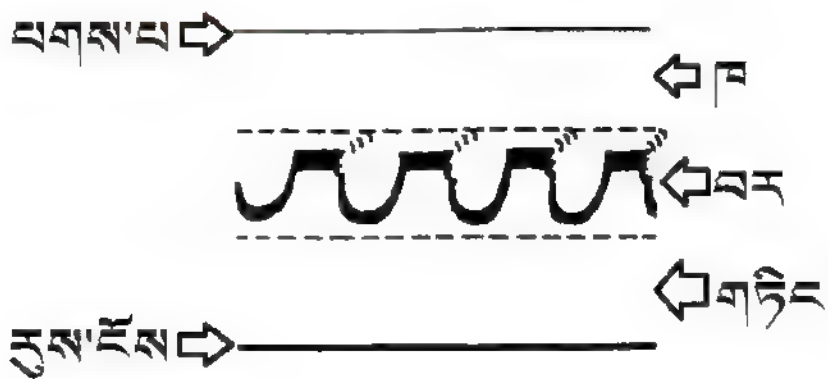
ཚ་མཚྱུགས་པའི་དཔེ་རིས།



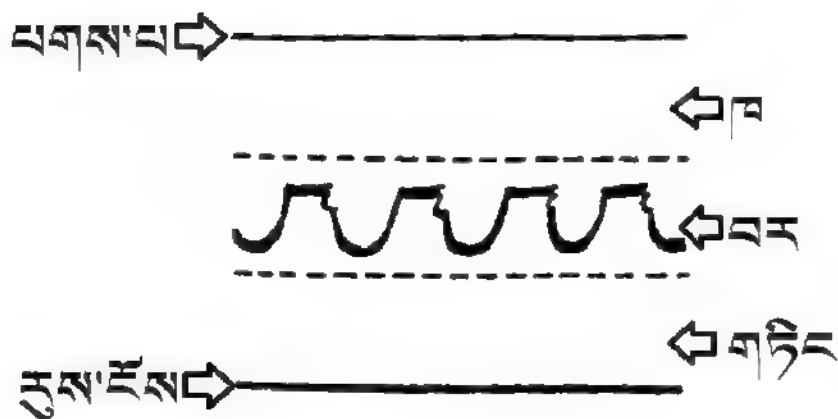
ཚ་བྱལ་པའི་དཔེ་རིས།

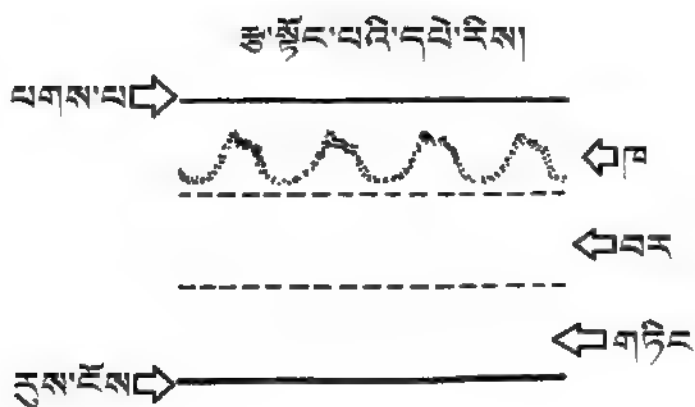
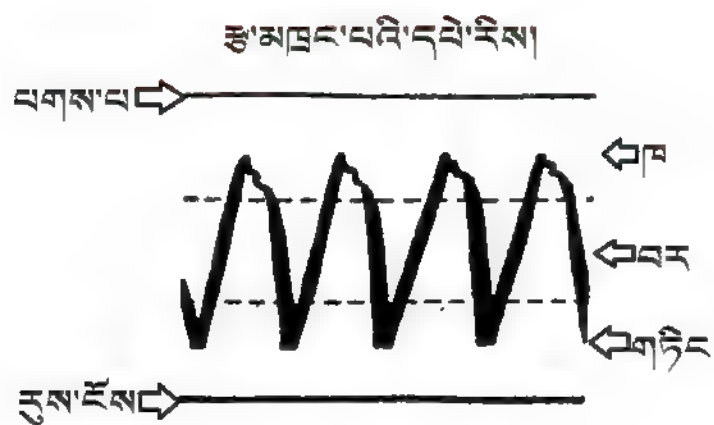


ཆ་ཕྱི་མཁས་པའི་དཔེ་རིས།



ཆ་ལྷོ་པའི་དཔེ་རིས།





གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་ནད་སོ་སོའི་ཙྰ་བཤད་པ།

དང་པོ་ནད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་དང་། གནས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་གཉིས་
ཡོད་པའི་དང་པོ་ནད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་ནི།

༡ རྒྱུད་གི་ཙྰ། རྒྱལ་སྤེལ་ན་སྤོང་བ་དང་། མནན་ན་སྤོང་པ། སྐབས་སུ་
སྤོང་པ་བཅས་སོ། །

༢ མཁྱིས་པའི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤྲ་བ། འཕར་ཚུལ་གྱི་མས་པ།

༣ བད་ཀན་སྐྱུ་པོའི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་བྱིང་བ། འཕར་ཚུལ་གྲུད་པ།

༤ རྒྱུད་ཚད་ལྡན་པའི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤོང་པ། འཕར་ཚུལ་རྒྱག་པ།

༥ བད་མཁྱིས་ལྡན་པའི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་ཁ་ལ་བྱིང་བ་དང་གཏིང་ན་གྱི་མས་པ།

༦ བད་རྒྱུད་ལྡན་པའི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤོང་པ། འཕར་ཚུལ་དལ་བ།

༧ བད་ཀན་སྐྱུག་པོའི་ཙྰ། སྤྲོམ་པ་དང་ཁེངས་པ། ཀན་ཙྰ་གཉིས་པོ་ཞར་བ།

༨ ཁྲག་གི་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་འབྱར་བ། འཕར་ཚུལ་འབྲིལ་བ།

༩ རྒྱ་མེར་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་འདར་ལ་འཕར་ཚུལ་རྒྱ་དཀར་བ་ཅན་ནོ། །

༡༠ སྤྱན་ཙྰ། འབྲིག་ཅིང་ཞིང་དུ་ལེབ་མོར་འཕར། ཞེས་པར། འབྲིག་ཅིས་པ་
སོར་མོའི་ངོས་སུ་རྒྱུར་ད་ཀྱི་བའམ་འབྱུང་དེ་སྤྲོམ་པ་ལྟ་བུ་འཕར་བའི་ཚེར་བ་
དང་། ཙྰ་ཡི་ངོས་སུ་ཞིང་ལེབ་མོ་ཡོད་པའི་ཚེར་བ་ཅན་ནོ། །

༡༡ མངོ་ཡི་ཙྰ། ཙྰ་ཞར་བ། འདར་བ། ཤ་འཕྲིག་པ་ལྟ་སྤྲོམ་སྤྲོམ་དུ་འཕར་བ།

༡༢ འབྲུགས་ཚད་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤྲོམ། རྒྱས། འབྱར། འཕར་ཚུལ་འབྲིལ་ལ།

༡༣ འགྲམས་ཚད་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤྲ་བ་དང་། མཁྱེང་པ། གྱི་མས་པ་བཅས་སོ། །

༡༤ རིམས་ཚད་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤྲ་བ། འཕར་ཚུལ་མཚྭགས་པ།

༡༥ གཉན་ཀྱི་ཙྰ། ཙྰ་འབྲིག་ཅིང་། ལྷམ་དལ་ཏེ་གཉིས་གསེབ་དུ་འཕར་བ།

༡༦ གཞེར་ཐུང་ཙྰ། ཙྰ་ཡི་འཕར་ཚུལ་ཐུང་ཐུང་སྤྲད་སྤྲད་དུ་འཕར་བ་སྟེ།

༡༧ ཐུར་དུག་ཙྰ། ཐུབ་ཞེས་པ་ཙྰ་རྒྱུད་འབར་འབྱར་མང་བ། ཐུན་ཞེས་པ་
འཕར་ཚུལ་ཐུང་ཐུང་དུ་འཕར་བ། འཚོལ་བ་ཞེས་པ་རེས་དུག་རེས་ཞན་ལྟ་བུ།
མངོན་མི་བདུབ་ཅིས་པ་དེ་མཐའ་གཅིག་དུ་ནད་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་ཙྰ་ལས་མངོན་
མི་བདུབ་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་མི་པམ་ཙྰ་རྒྱུའི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

༡༨ ཤ་དུག་ཙྰ། ཙྰ་རྒྱུད་སྤྲ་བ་དང་། བྱིང་བ། མཚྭགས་པ། ཐུང་པར་དུ་

དུག་གང་ལ་ཞུགས་པའི་དོན་སྤྲོད་གི་ཙ་དེ་ཞར་བ་འབྱུང་ངོ་། །

༡༦ མ་སྒྲིན་པའི་ཚ་བ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་དང་། འཕར་ཚུལ་མཁྱེགས་པ་རྒྱུད་ལྟར་གཡོ་བའོ། །

༡༧ རྒྱལ་ཚད་ཙ། ཙ་རྒྱུད་གི་མས་ལ། འཕར་ཚུལ་དུག་པར་འཕར་བ།

༡༨ རྒྱུངས་ཚད་ཙ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ། འཕར་ཚུལ་རྒྱག་པ་ལྟར་འཕར་བའོ། །

༡༩ གཤམ་ཚད་ཙ། ཙ་རྒྱུད་དཔངས་དམའ་ཞིང་གཏིང་ན་གི་མས་པ།

༢༠ ཚད་པ་རྒྱུང་པ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་གི་མས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་འཕར་བ།

༢༡ རྒྱུགས་ཚད་ཙ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་དང་། འཕར་ཚུལ་གཏིང་ན་ལྟར་དུ་འཕར་ཏེ་རྒྱག་པའོ། །

༢༢ མ་ཚད་ཙ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་། མཐུང་པ། འཕར་ཚུལ་མཁྱེགས་པ། །

༢༣ རྒྱག་ཏུ་ཙ། ལུས་གི་སྤྲོད་སྤྲོད་དང་། དོན་སྤྲོད་གང་གི་གནས་ལ་མདེའུ་སོགས་རྒྱག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡོད་པ་གནས་དེའི་ཙ་ཞར་ཞིང་ལྷམ་དུལ་བྱེད་དོ། མགོ་ཆག་ཤ་རུས་ལྷད་པ་རྣམ་པ་གསུམ། །གང་ལ་སྤྲོད་ཡོད་ཆོན་ཀན་ཆག་གི་ཙ། །རིམ་བཞིན་དུག་ཅིང་གི་མས་ལ་མཁྱེགས་པའོ། །

༢༤ མགོ་འི་ཤ་སྤྲོད་གི་ཙ། ཤ་ལ་སྤྲོད་ཡོད་ན་ཆོན་ཙ་དུག་པ་འོང་།

༢༥ མགོ་འི་རུས་སྤྲོད་གི་ཙ། རུས་ལ་སྤྲོད་ཡོད་ན་ཀན་འོག་གི་ཙ་གི་མས།

༢༦ ལྷད་སྤྲོད་གི་ཙ། ལྷད་པ་ལ་སྤྲོད་ཡོད་ན་ཆག་འོག་གི་ཙ་མཁྱེགས་པ།

༢༧ ཅག་ཙ། ཙ་རྒྱུད་འདར་བའམ། ཡང་ན་ཅག་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་ན་སྤྲོད་པ་སྤེ་འཕར་ཐག་ཐུང་ཐུང་དུ་འཕར་བ།

༢༨ གང་ཙ་མ་ཞུགས་པའི་ཙ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་དང་། མཐུང་བ།

༢༩ མ་ཞུ་རྒྱུང་པ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་དང་། འཕར་ཤེད་རྒྱུང་བ།

༣༠ རྒྱན་གི་ཙ། འཕར་ཚུལ་ཞན་པ་དང་། རྒྱུང་སྤྲོད་དང་། དོན་སྤྲོད་གང་ལ་སྤྲོད་ཡོད་པ་གནས་དེའི་ཙ་ཞར་ཏེ་འཕར་བ།

༣༡ དམ། འོར། རྒྱ་ཐབ་གི་ཙ། ཙ་རྒྱུད་སྤྲོད་ཞིང་བྱེད་པ་དང་། གཏིང་ན་དམ་པ་སྤེ་ཤེད་ཆེ་བ།

༣༢ རྒྱག་ནད་བྱུང་ན་ཙ་སྤྲོད་ཞན་ལ། འབྲུ་ནད་ལ་ཙ་སྤྲོད་ཞན་ནོ། །

ཅའི་ནོར་མོའི་འཕྲང་རྒྱལ་བསལ་བའི་རེའུ་མིག

ནད་ཅ།	འདྲ་བའི་བྱད་ཆོས།	མི་ནོར་བའི་གནད།
ཁྱག་ཅ།	རྒྱལ་བ།	གཏིང་ན་མཁྲང་བ།
རྒྱང་ཅ།	རྒྱལ་བ།	གཏིང་ན་སྟོང་པ།
རྒྱས་ཆད།	རྒྱག་པ་སྟེ་ལྷུང་རྩ་འཕར་བ།	གཏིང་ན་ཤེད་ཆེ་བ།
སྟོང་ཆད།	རྒྱག་པ་སྟེ་ལྷུང་རྩ་འཕར་བ	གཏིང་ན་ཤེད་རྒྱང་བ།
བད་ཀན།	བྱིང་བ།	གཏིང་ན་བྱིང་བ།
ཁྱག་ཀན།	བྱིང་བ།	གཏིང་ན་གྲིམས་ཞད་ཡོད་པ།

གཉིས་པ་གནས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་ནི། དེ་ཡང་ཅ་བརྟག་པ་ལ་གནས་ཀྱི་
 དབང་རྩ་དབྱེ་ན། ཆོན་ཅ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོང་སྟོང་ནད་བརྟག། ཀྱན་ཅ་གཉིས་
 ཀྱིས་ཕོ་མཆེན་བར་ནད་བརྟག། ཆག་ཅ་གཉིས་ཀྱི་མཁལ་སྟེད་སྟེད་ནད་བརྟག
 ཅས་པ་གོ་སྟ། གདགས་སྲིབ་ཅ་ཡིས་དོན་ལྷ་སྟོང་རྒྱལ་བརྟག། ཅས་པ་གདགས་
 ཡ་བྱར་གྱི་ཅ་ཡིས་དོན་ནམས་བརྟག་པ་དང་། སྲིབ་མར་བྱར་གྱི་ཅ་ཡིས་སྟོང་གྱི་
 ཅ་ནམས་བརྟག་དགོས་སོ། །འདི་ལ་གདགས་སྲིབ་གྱི་ཅ། ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་
 མཆེན་གང་ཞེ་ན། མི་པམ་ཅ་རྒྱ་འགྲེལ་པ་ལས། མོར་མོའི་ཡར་བྱར་ལ་གནས་པ་
 དོན་ལྷ་དང་། དབྱགས་སྲིབ་རྒྱ་བའི་ཆོ་འཕར་བའི་ཅ་ལ་གདགས་ཀྱི་ཅ་ཞེས་བྱ་
 ལ། མར་བྱར་ན་གནས་པ་སྟོང་རྒྱལ་གི་ཅ་དང་དབྱགས་ནད་རྩ་རྩལ་པའི་ཆོ་
 འཕར་བའི་ཅ་ནི་སྲིབ་གྱི་ཅ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཆེན་དོན་ནམས་ཁྱག་རྒྱ་བ་
 ཤས་ཆེ་བས་དེའི་ཅ་ཡང་ཐབས་གྱི་ཅ་སྟེ་སྟོང་གྱི་ཅ་ལས་ཅུང་རྒྱལ་པས་ཆོ་བ་དང་
 རྩིས་སུ་མཐུན་ལ། སྟོང་ནི་རྒྱང་རྒྱ་བ་ཤས་ཆེ་བས་དེའི་ཅ་ཡང་ཤེས་རབ་གྱི་ཅ་སྟེ་
 དོན་གྱི་ཅ་ནམས་ལས་ཅུང་ཞན་ལ་སྟོང་བས་གང་བ་དང་རྩིས་སུ་མཐུན་པས་དོན་
 སྟོང་ནད་པན་རྒྱན་བརྟོས་ནས་གདགས་སྲིབ་རྩ་བ་ཞེས་ལ། དབྱགས་སྲིབ་རྒྱ་བའི་
 ཆོ་ཅ་འཕར་དེ། ནད་རྩ་རྩལ་པ་ལས་རྒྱལ་པས་འབྱེན་རྩལ་གྱི་རྩལ་གྱི་འཕར་ཅ་ལ་
 ནད་པན་རྒྱན་བརྟོས་ནས། རྒྱལ་ཞན་ཅུང་ཟད་རེ་འབྱུང་བས་གདགས་སྲིབ་རྩ་

བརྗོད་དེ་ཞིབ་མའི་སྒྲིལ་བརྟག་ན་དེ་ལྟར་མདོན་རུ་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས།
 དོན་སྟོང་པལ་ཆེར་ཆོ་རོལ་མི་འབྱུང་ཞིང་། ཞེས་པ་སྒྱིར་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཅིག་
 པའི་དོན་སྟོང་གཉིས་ཆོ་རོལ་ཏེ། རུས་གཅིག་ལ་ནད་གོ་སྟོག་པ་གཉིས་མི་འབྱུང་
 གྱང་། པལ་ཆེར་ཞེས་པའི་སྒྲིལ། གཏན་ནས་མ་སྟོང་པའང་མིན་སྟེ། དཔེར་ན་
 དོན་སྟོང་ལ་ཆོ་བ་དང་སྟོང་རྒྱུ་མ་ལ་གྲང་བའི་ནད་རུས་གཅིག་ལ་འབྱུང་སྟོང་པ་
 ཅམ་ཡིན་གྱང་། སྟོང་རྒྱུ་མ་ལ་ཆོ་བ་དང་དོན་སྟོང་ལ་གྲང་བའི་ནད་རུས་གཅིག་
 ལ་གཏན་ནས་འབྱུང་མི་སྟོང་པ་དེ་བཞིན་རུ། ལུས་ཀྱི་སྟོང་ལ་ཆོ་བ་དང་སྟོང་ལ་
 གྲང་བའི་ནད་རུས་གཅིག་ལ་འབྱུང་སྟོང་པ་ཀྱང་། ལུས་སྟོང་ལ་གྲང་བའི་ནད་དང་
 ལུས་སྟོང་ལ་ཆོ་བའི་ནད་རུས་གཅིག་རུ་འབྱུང་མི་སྟོང་དོ། །

རུས་མཚུངས་སུ་དོན་སྟོང་གཉིས་ལ་ནད་ཆོ་བ་ཀྱང་མི་གཅིག་པ་ཡོང་སྟོང་མིན་གྱི་རེའུ་མིག་

ཆོ་བ་ཀྱང་མི་གཅིག་པའི་ནད་ལྟན་རུ་ འབྱུང་སྟོང་པ།	ཆོ་བ་ཀྱང་མི་གཅིག་པའི་ནད་ ལྟན་རུ་ཡོང་མི་སྟོང་པ།
སྟོང་ལ་ཆོ་བ་དང་རྒྱུ་མ་ལ་གྲང་བ།	སྟོང་ལ་གྲང་ནད་དང་རྒྱུ་མ་ལ་ཆོ་བ།
སྟོང་པ་ལ་ཆོ་བ་དང་ཁོང་ལ་གྲང་བ།	སྟོང་པ་ལ་གྲང་ནད་དང་ཁོང་ལ་ཆོ་བ
མཆིན་པ་ལ་ཆོ་བ་དང་མཁྱིམ་པ་ལ་གྲང་བ།	མཆིན་པ་ལ་གྲང་བ་དང་མཁྱིམ་པ་ལ་ཆོ་བ།
མཆེར་པ་ལ་ཆོ་བ་དང་ཕོ་བ་ལ་གྲང་བ།	མཆེར་པ་ལ་གྲང་བ་དང་ཕོ་བ་ལ་ཆོ་བ།
མཁལ་མ་ལ་ཆོ་བ། བསམ་མེ།	མཁལ་མར་གྲང་བ། བསམ་མེ།
སྒྲིང་པར་གྲང་བ།	སྒྲིང་པར་ཆོ་བ།

ས་བཙན་གསུམ་པ། འཆི་རྒྱ་བཞད་པ།

གཅིག ། ཅ་རྒྱུད་འགྱུར་པ།

ཅ་རྒྱུད་སྤར་དང་མི་འདྲ་བ་གཞན་རུ་འགྱུར་བ་ནི་མི་རིང་བ་འཆི་ལྟས་སུ་བཤད།
 དེ་ཡང་ནད་བྱི་བྱག་སོ་སོའི་འཆི་ལྟས་ལ། མི་པམ་ཅ་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ལྟར་བཞོད་
 པར།

༡ དར་མེ་རྒྱུད་བསྐྱེད། དར་མེ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱེད་པ་དང་འདྲ་བར་ལྷ་བ་ལྷ་བ་
འཕར་ཞིང་རེས་དལ་རེས་བྱེལ་རེས་མེད་བྱེད་ཅིང་སྔོན་པ་རྒྱུད་གི་འཆི་ཅ།

༢ བྱ་ཡི་མཆུག་ཅེ། འདབ་ཆགས་བྱ་ནི། བན་ཚུན་མི་འགྲོ་བར་ནམ་མཁའི་
དགྱིལ་དུ་སྔོན་པའི་མཆུག་ཅེ་ཕྱིག་ཕྱིག་གཡོ་བ་ལྟར་མགྲོགས་པོར་གྲངས་ཅིས་མ་
ཟིན་པ་ལྟར་སུ་འཕར་བ་མཁྲིས་པའི་ནད་གྱི་འཆི་ཅ།

༣ ཐིགས་ཟགས། ཁང་ཆན་ཐིག་པ་ཟགས་པ་ལྟར་ཤེད་རྒྱུད་བ་རེ་རེ་འཕར་
ནས་སྔོན་པས་གཅིག་རྗེས་གཅིག་གིས་མི་སྤྲེའས་པ་བད་ཀན་གྱི་འཆི་ཅ།

༤ རྒྱ་གཞུག། འབབ་རྒྱའི་ནད་དུ་དངོས་པོ་ཅི་ཤིང་སོགས་གཞུག་པ་མི་སྔོན་
པར་འགྲུལ་ཞིང་བརྒྱུད་ན་འཕར་མི་རྒྱས་པ་ལྟར་ཅ་གཡོ་ཞིང་འཕར་བ་མནན་ན་
འགྲུལ་མི་རྒྱས་པ་ནི་རྒྱུད་མཁྲིས་གྱི་འཆི་ཅ།

༥ ཉ་མོ་རམ་འདྲ། རྒྱ་ཁར་ཤ་སོགས་བསྐྱར་བའི་ཆོ་ཉ་ནམས་གཟན་དེ་ལ་
རམས་ནས་རྒྱ་གཏིང་ནས་ཡར་བྱུང་སྟེ། ཟས་དེ་སྟོག་གིས་བརྒྱུད་ནས་ཡང་རྒྱ་
གཏིང་དུ་མར་འགྲོ་བ་ལྟར། ཅ་ཤེད་ཆེ་བ་སྟོག་གི་བ་རེ་འཕར་ནས་ཡང་སྔོན་པ་
བད་རྒྱུད་གི་འཆི་ཅ།

༦ མཆིལ་པ་རྒྱུམ་འཐུ་འདྲ། བྱེ་མཆིལ་པས་རྒྱུམ་སུ་འཐུ་བའི་ཆོ་ལན་གཅིག་
གམ་གཉིས་སམ། གསུམ་སོགས་མ་རེས་པའི་གྲངས་ཀྱིས་རྒྱུམ་སུ་འཐུས་ནས་བར་
བར་སྔོན་པ་ལྟར། ཤེད་རྒྱུད་བའི་འཕར་གྲངས་གསལ་པོ་རེ་རྒྱུད་ནས་སྔོན་
པ་ཅན་དེ་འདི་ནི་བད་མཁྲིས་ལྷན་པའི་འཆི་ཅ།

༧ སྤལ་པ་མཆོངས་འདྲ། སྤལ་པ་ལན་རེ་དལ་བྱས་མཆོངས་ནས་ཡང་སྔོན་
པ་ལྟར། ཅ་སྤོམ་ལ་ཤེད་ཆེ་ཞིང་འཕར་ཐག་རིང་པོ་རེ་རེ་འཕར་ནས་སྔོན་པ་ནི་
འདུས་པ་སྟེ་བད་ཀན་སྤྲུག་པོའི་འཆི་ཅ།

༨ སྤང་ཆན་ཁ་རྒྱུ་འདྲ། སྤང་ཆན་གྱི་ཁ་རྒྱུ་ནི་མཆོམས་མི་ཆད་པར་ཏ་ལ་ལ་
བྱེད་པ་ལྟར། ཅ་ཡང་འཕར་མཆོམས་མི་འབྱེད་པར་གཏིང་ནས་འགྲུལ་བ་མངོན་
ཅམ་ན་ར་ར་བྱེད་པ་ནི་དམུ་རྒྱའི་འཆི་ཅ་ཡིན། གཞན་ཡང་ནད་ཁམས་སོ་སོར་
མ་རེས་པ་ཅ་ལ་འདི་འདྲ་གང་རུང་འོང་བས་འཆི་ཅ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།

༩ གཞན་ཡང་ནད་སྟོབས་ཆེན་པོ་སྟོ་བྱར་བྱུང་མ་ཐག་ནས་ཡུན་རིང་རྒྱངས་
ཟད་གྱི་ནད་པ་ལྟར་ཅ་སྟོབས་སྤ་ཞིང་ཅ་ཤེད་ཤོར་ན་འཆི་ཅ།

༡༠ ཡུན་རིང་བྱངས་བྱང་གི་ནད་ཡིན་ཀྱང་ཙ་ཤེད་ཆེ་ལ་རྒྱས་ཤིང་འབྲུགས་པར་བྱང་ན་འཆི་ཙ།

༡༡ ནད་ཀྱང་བ་ལ་ཙ་ཆ་ཆ་བ་ལྟར་མངོན་པ་དང་། ནད་ཆ་བ་ལ་ཙ་ཀྱང་བའི་ཚུལ་ལྟར་བྱང་ན་འཆི་ཙ།

༡༢ གློ་ཆད་དང་། ཤ་རུག བད་མཁྱིས་ལྡན་པ། སྒྲན་པོ་ཁར་འདྲིལ་བ་སྟེ་ནད་འདི་བཞི་ཤུགས་ཆེ་བར་བྱང་ཡང་། ཙ་ནད་མེད་ཐ་མ་ལྟར་གྱུར་ན་འཆི་ཙ་ཡིན་ཏེ། འདི་རྣམས་ཀྱང་ཙ་རྒྱད་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། ནད་དང་མི་མཚུངས་པའི་ཙ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །

གཉིས། ཙ་མ་ཆང་བའི་སྟོང་།

དེ་ཡང་མི་པམ་ཙ་རྒྱའི་འབྲེལ་པ་ལས། སྟིང་ལ་སྟགས་པའི་ཙ་གང་རུང་རེ་མ་ཆང་བ་སྟེ། གནས་དེར་འཕར་རྒྱ་ཙ་བ་ནས་མེད་སོང་ཆེ་དེ་དག་དོན་སྟོང་དེའི་རྒྱང་ཁྲག་ཉམས་ནས་འཆི་བ་དངོས་ཀྱི་ལྟས་ཡིན་ཏེ། སྟོན་པའི་ཙ་བ་ཉམས་པས་ལོ་འབྲས་ཀྱང་གུད་པ་ལྟར་དོན་རང་རང་གི་འབྱོར་པ་ལའང་རྟགས་འོང་བས་ན། ནད་གི་དོན་རང་རང་དང་འབྲེལ་བའི་འབྱོར་པ་ལྟ་པོ་མིག་ལམ་རུ་མངོན་པ་སྟེ་ཡི་རྟགས་ལའང་དཔག་པར་བྱ་སྟེ། དེ་དག་གཉིས་མཚུངས་ན་འཆི་ཙ་དངོས་ཡིན་ལ། གཞན་རུས་རྒྱན་ཙ་མི་ཆང་བའང་སྲིད་པ་གོང་རུ་བཤད་པ་བཞིན་ནོ། ། ཇི་ལྟར་དཔག་ཅི་ན།

༡ སྟིང་ཙ་མ་ཆང་ན་སྟིང་དང་འབྲེལ་བའི་འབྱོར་པ་ནི་སྟེ་ཡིན་པས། ནད་རུ་སྟིང་གི་རྒྱང་ཁྲག་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་དེའི་འཕར་ཙ་འང་མི་ཆང་བ་ཡིན་ན། དེའི་ཆེ་སྟེ་ན་མངོན་པའི་སྟེའི་ཁ་མངོན་ནག་པོར་འགྱུར་ཞིང་གཞན་ཡང་མིག་འབྱར་རྟགས་སུ་ལྟ་བ་འབྱུང་། དེ་ལྟར་ན་ནད་པ་དེ་ཞག་གཅིག་ན་འཆི་ལོ། །

༢ གློ་ཙ་མ་ཆང་ན་གློ་བའི་འབྱོར་པ་སྟེ་ཡིན་པས་སྟེ་ཞོམ་པ་སྟེ་རྟགས་མི་ཐུབ་པར་སྟེལ་ལ་སྟེའི་ནད་གི་སྟེ་གུན་རུ་ལྟག་པ་འབྱུང་། དེ་ནི་ཞག་གཉིས་ན་འཆི་ལོ། །

༣ མཆིན་ཙ་མ་ཆང་ན་མཆིན་པའི་འབྱོར་པ་མིག་གུན་རུ་ལྟག་པ་དང་། སྟིན་མའི་སྟེ་ཆོམ་པ་སྟེ་པན་ཚུན་ཐ་དད་རུ་གཟེངས་ན་ཞག་གསུམ་ན་འཆི་ལོ། །

༤ མཆོར་ཙ་མེད་པ་དང་། དེའི་འབྱོར་པ་མ་མཆུ་ཐུར་རུ་འཕྱང་བ་དང་། གཞན་ཡང་སྟེན་སྟེའི་རུས་པ་ནད་རུ་ལྟིབ་ན་ཞག་ལྔ་ནས་འཆི་ལོ། །

༥ མཁལ་ཚ་མ་ཚང་བ་དང་། མཁལ་མའི་འབྱོར་པ་ན་བ་ཡིན་པས་དེ་ཚུགས་
མི་ཐུབ་པར་མགོ་ལ་འབྱར་ཞིང་མདོག་ཉམས་པ་དང་། རྩ་ཐུབས་མཚུབ་མོས་
འདན་ཆོ་ཁུར་ཁུར་གྲགས་པའི་ན་བའི་སྒྲ་དེ་ཆད་པ་སྟེ་མེད་པར་སོང་ན་དེ་ལྟར་
ཐོག་མར་བྱང་བ་ནས་བཅིས་པའི་ཞག་བརྒྱད་ན་འཆིའོ། །

གསུམ། ཅ་སྟོད་བཤད་པ།

༡ ཅ་སྟོད། ཅད་ཀྱི་དབང་གིས་ཚའི་རྒྱུད་སྒྱིར་སྟོད་པ་དང་། བྱི་བྲག་ཏུ་དོན་
སྟོད་གང་ཞིག་ན་བའི་ཅ་དེ་ལ་སྟོད་བྱང་བ་ལ་ན་སྟོད་ཟེར།

༢ འདྲེ་སྟོད། གནས་དང་གྲངས་ལ་ངེས་པ་མེད་པར་སྟོད་པ་དང་ཅ་འཕར་
ཚུལ་སོགས་ལ་འང་དྲག་དལ་སྒྲ་ཚོགས་བྱེད་པ་ཅན་འོ། །

༣ འཆི་སྟོད། ཅ་འཕར་གྲངས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་ངེས་པར་སྟོད་པ་སྟེ།
དཔེར་ན། གྲངས་གསུམ་མཁ་བརྒྱལ་སོགས་པའི་ཐོག་ཏུ་སྟོད་པའི་གྲངས་ངེས་
པ་འཆི་སྟོད། རྩ་དེའམ་ཡང་ན་རྩ་འགྲངས་ཅམ་གྱི་རྩ་ན་འཆི་བའི་ལྟས་
སོ། །

ཅ་སྟོད་ཡོད་ཀྱང་འདྲེ་སྟོད་ཡིན་པར་མཐོང་ན་ཡས་བྱིན་པའི་ཆོ་ག་དང་།
ནད་སྟོད་ཡིན་པར་སེམས་ཆོ་གང་དེའི་གཉེན་པོའི་སྒྲན་གྱིས་བཙོས་ན་ཕན་པར་
འབྱུར་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྒར་བཞིན་ཅ་སྟོད་གནས་པ་ལས་ཡར་སྐྱེད་ཅིའང་
མེད་ན་འཆི་བར་འབྱུར་རོ། །

དེ་ཡང་རྩ་གཅིག་ཅམ་མ་ཡིན་པ་ཡང་ཡང་བརྟག་དགོས་ཏེ། ཅད་ཀྱི་རྒྱུན་
ཁ་ཅིག་ལས་ཅ་གཏིང་དུ་བྱིངས་སོང་ནས་མེད་སོང་བ་དང་། སྒྲག་དངངས་
སོགས་སྟོ་བྱར་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་ཅ་གཤམ་སྟེ་མི་མདོན་པ་དང་། གདོན་དྲག་པོའི་ཆོ་
འཕྲུལ་གྱིས་སྒྲས་པའི་སྟོབས་ཀྱི། ཅ་བལྟ་རྒྱ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་འཆི་བའི་ངེས་པ་
མེད་དེ་ཕལ་ཆེར་འཆོ་བའང་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་རོ། །

ས་བཅད་བཞེ་བ། ཡིན་ཏུ་སྟོག་གྱུར་གདོན་ཅ་ལྷ་ཅ་བཤད་པ།

གཅིག །གདོན་ཅ་བརྟག་པ།

གདོན་ཅ་ནི་ཅ་རྒྱུད་མི་སྟོམས་ཞིང་། རེས་དལ་རེས་བྲེལ་ལ་སོགས་པ་འབྱུར་
སྟོག་མང་བ་དང་། གནས་དང་གྲངས་ལ་ངེས་པར་མེད་པའི་སྟོད་པ་དང་།

འཐེན་པ། ལྷམ་དུལ་བྱེད་པ་ནམས་ནི་གདོན་གྱི་ངོ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལྷས་གྱི་
རྒྱུ་ཁྱག་རྒྱ་བའི་ལམ་ལ་སྒྱུན་ཞུགས་པའི་རྟགས་ཡིན།

༡ དེ་ཡང་སྒྱུན་དེ་དག་སྒྲིང་གི་རྩ་ལ་བྱུང་ན་རང་གིས་བརྟེན་པའི་ལྷ་སྤྱང་མ་
མཉེས་པའི་གཞོན་པ་དང་། རྒྱལ་པོའི་གཞོན་པ་ཡིན།

༢ ལྷོ་བའི་རྩ་ལ་བྱུང་ན་སྤྱང་དང་། སྤྱང་བཅན་གྱི་གཞོན་ངོ་ཡིན།

༣ མཆོན་པའི་རྩ་ལ་སྒྱུན་བྱུང་ནས་བདག་དང་། དམ་སྤྱི། གྲེ་མོ་བཅས་གྱི་
གཞོན་ངོ་ཡིན།

༤ མཆོར་པའི་རྩ་ལ་སྒྱུན་བྱུང་ན་གྲེ་མོ་དང་། གཉན་དང་། ས་བདག་བཅས་
གྱི་གཞོན་ངོ་ཡིན།

༥ མཁལ་མ་གཡས་པའི་རྩ་ལ་སྒྱུན་བྱུང་ན་སྤྱང་གཉན་གྱིས་གཞོན་པའི་ངོ་ཡིན།

༦ མཁལ་མ་གཡོན་པའི་རྩ་ལ་སྒྱུན་བྱུང་ན་མཆོ་སྤྱན་དང་། སྤྱང་བཅན་གྱིས་
གཞོན་ངོ་ཡིན། །རྩ་རྒྱུད་ཤེད་ཆེ་ཞིང་འཕར་ཐག་རིང་ལ་མི་གྲུང་བ་སྤྱི་མི་གསལ་
བའམ་མ་ངེས་པ་ཅན། ལག་གཡས་གྱི་རྩ་ལ་བྱུང་ན་ཕོ་གདོན་གྱི་གཞོན་པ་དང་།
རྒྱུང་ཐུང་མི་གྲུང་བ་གཡོན་ལ་བྱུང་ན་ཕོ་གདོན་གྱི་གཞོན་པ་ཡིན་པ་ཡིན།

ནད་སོ་སོའི་ནད་བདག་བཤད་པར། ༡ རྒྱུང་གི་ནད་བདག་ནི་དཀོར་བདག་
དང་། རྒྱལ་པོ། ༢ ལྷོ་ནད་དང་། ཆོ་བ། གཟེར་སྤྱང་བཅས་གྱི་ནད་བདག་
བཅན་དང་། བདུད་དང་སྤྱང་བཅན་ནམས་ཡིན། ༣ རིམས་ནད་དང་། མཁྱིས་
ནད་གྱི་ནད་བདག་མ་མོ་དང་། བྱང་སྤྱན། ༤ དཔུ་རྩ་དང་། སྤྱན་ནད། འབྲས།
སྤྱོག་པ་བཅས་གྱི་ནད་བདག་སྤྱང་དང་། གཉན་དང་། ས་བདག་བཅས་ཡིན་ནོ།འོ་
ན་གདོན་དེ་དག་ངོས་ཟིན་ནས་གང་ལྟར་བཅོས་དགོས་ཅེ་ན། ཕོན་གྱི་སྤྱན་
འབྲམ་དཀར་པོ་ལས།

དེ་ལ་རང་རང་གང་མཐུན་གཏོར་དང་བསྐྱད་པར་
བྱ། །གསུང་རབ་སྤྱོག་དང་བསོད་ནམས་ཆོགས་བསོག་བྱ། ཞེས་དང་། ཕྱི་མ་
རྒྱུད་ལས། ངོས་ཟིན་ཕོན་དང་མདོས་དང་བསྐྱད་པ་དང་། །བྱིན་རྒྱབས་བཀའ་
བསྐྱག་བསོད་ནམས་བསག་ལ་སོགས། ། དུལ་ལྷགས་སྤྱང་ཏེ་གང་ལ་འཆོམ་པས་
བཅོས། ཞེས་གསུངས་པ། གང་གསལ་གྱི་ཆོག་འདི་གཉིས་བསྐྱར་ནས་དབྱེད་ན་
ཕྱི་མ་རྒྱུད་ནི་སྤྱན་འབྲམ་དཀར་པོ་བཅོ་བཅོས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཤེས་སྤྱ།

གཉིས། ལྷ་ཙ་བརྟག་པ།

ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་ཁམས་འདུས་པའི་རྒྱས་པའམ་སྒྲ་དེ་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྩི་
ལྟར་བརྟག་ཅིན། མི་པམ་ཙུ་ཆུའི་འགྲེལ་པ་ལས། ཆོ་རྟགས་སྒྲ་ཡི་ཙུ་ལ་བརྟག་
པ་ནི། རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པར་འབྱུལ་པའི་དབང་དུ་སོང་སྟེ་
འཁོར་བའི་བདེ་བ་ལ་སྲིར་བལྟས་ཤིང་ཆགས་པའི་དབང་གིས། མ་རིག་པ་སོགས་
ཉོན་མོངས་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་བསགས་པའི་སྲིད་པའི་འབྲས་བུར་ལྟར་
པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ལུས་རྒྱས་སྒྲ་ངས་པ་ཡིས། འདི་ལྟར་ཆོ་གནས་པ་དང་སྟོག་མི་
འགག་པའི་རྟེན་དུ་སྒྲ་ཙུ་འབྲམས་པོའང་བྱུང་བ་སྟེ། དཔེར་ན་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་
དུ་མིག་དབང་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་ཆོ་སྟོག་གི་རྟེན་དྲངས་མའི་རྒྱང་དང་ཐིག་ལེ་རྣམ་
ཤེས་དང་འགྲོགས་པ་ལ་སྒྲ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་གང་ནས་རྒྱ་ཁིང་འབྲམས་པར་བྱེད་
པའི་རྟེན་ནམ་ལམ་ལྟ་བུ་ལག་པའི་མར་བྱར་གྱི་འཕར་ཙུ་འདི་བྱུང་སྟེ། འདི་ཡང་
སྒྲ་གནས་པ་དང་། མི་གནས་པའི་རྩིས་སུ་མཐུན་པར་གཡོ་འགྱུར་ཅན་ཡིན་པས་
འབྲམས་པོ་ཞེས་བྱའོ། །དེའི་སྲིར་ན་སྒྲ་ཙུ་འདི་རྩྱུ་མེད་པར་གནས་ན་རྟེན་སྒྲ་
དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཆོ་ཡང་རང་མལ་དུ་གནས་ལ། སྒྲ་ཙུ་འདི་འགྱུར་སྟོག་བྱེད་
ན་ཆོ་ཡང་མི་བརྟན་ཏེ། ཆོ་སྟོག་ནི་སྒྲ་ལ་བརྟེན་ཞིང་སྒྲ་ནི་ཙུ་འདི་ལ་གནས་པའི་
སྲིར་རོ། །སྒྲ་ཙུ་སྟོས་པ་སྟེ་རང་གི་གནས་ནས་མི་མདོན་པར་སོང་ན་སྒྲ་ཆོ་ཡར་ཏེ་
འཆི་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཆོ་རྒྱུ་པའི་ཆོ་ག་དང་། འཆི་བསྐྱུ་བྱས་ན་སྒྲར་སྒྲ་རང་
གནས་སུ་ཁྱུག་ཅིང་། དེའི་དབང་གིས་སྒྲ་ཙུ་ཡང་སྒྲར་ལྟ་སོར་རྒྱུད་སྲིད་པ་ཅམ་
ཡིན་ནོ། །གལ་ཏེ་རྒྱ་རྒྱས་ཀྱི་བར་ཡར་མར་འགྲོས་སྲིད་པས། ཡར་བྱར་རྒྱ་བ་དང་
མར་བྱར་རྒྱས་པའི་འོག་ནས་བཅའ་ཀྱང་མི་རྒྱ་བར་འཕར་རྒྱ་མེད་སོང་ན། བན་
པོན་ཡིན་ན་རང་གི་སྒྲུང་མ་བདུད་དུ་བབས་པའམ། རྩེ་པོ་ཡིན་ན་གཞན་གྱི་ཐོར་
ཁ་སྐྱར་ཁ་བྱུག་པའམ། ཡང་ན་སྐྱ་གཉེན་དང་འགས་པའི་ངོ་ཡིན་ནོ། །
སོ་ལ་སྒྲ་ཙུ་གཡས་པ་འབྲིག་ཅིང་སྟོན་པར་བྱུང་ན་ཕའམ་སྐྱ་རྒྱ་འཆི། གཡོན་པ་
ལ་འབྲིག་ཅིང་སྟོན་པར་བྱུང་ན་རང་གི་བྱ་སྒྲུང་འཆི། གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀ་
འབྲིག་ཅིང་སྟོན་ན་རང་ཉིད་གྱི་དུ་འཆི་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་ངོ་། །སྒྲ་ཙུ་ལ་དུས་རྒྱུན་ཙུ་
རྩྱུ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་། སྐབས་རེའམ་ཐངས་གཅིག་ཅམ་སྟོན་བྱུང་ན། ཤོད་
ཁའམ་གཞན་མ་ཉེས་ཁ་གཡོགས་སོགས་འབྱུང་ངོ་། །བྱད་མེད་ཀྱི་སྒྲ་ཙུ་གཡས་པ་

འབྲིག་ཅིང་སྡོད་ན། ཁྱོད་པོའི་སྤྱགས་ཏེ་མདུན་སྤྱ་སའི་སྤྱགས་ཀྱི་མི་འཆི་བ་སྤྱགས་
འབྱུང་། གཡོན་པ་འབྲིག་ཅིང་སྡོད་ན་རྒྱལ་པ་མིང་སྤྱགས་ཀྱི་མི་ཞིག་འཆི་བ་
སྤྱགས་པ་མིང་ལ་ངན། གཉིས་ཀ་འབྲིག་ཅིང་སྡོད་ན་བྱུང་མེད་དེའི་བྱུང་མ་ཁྱོད་
འཆི། སྤྱ་ཚ་ནང་སྟོང་ཞིང་འཕར་བའི་འཕྲོ་ལ་འཕར་བ་ཇི་ཞན་བརྒྱལ་བ་ལྟར་
འཕར་རྒྱ་མེད་སོང་བ་བྱུང་ན་གོད་ཁ་དང་སྟོ་སྟོང་འོང་ལ། ཐང་བ་སྟེ་གིམས་པ་
དང་། འབྲིག་པ་སྤྱིན་ཚར་བཤད་པ་ལྟར་འོང་ན་ཁ་སྤྱས་འོང་ངོ་། །མལ་མི་སྤྱབ་
པ་ཞེས་སྤྱ་ཚ་རང་གནས་སུ་མི་སྡོད་པར། ཕར་འགྲོ་ཚུར་འགྲོ་བྱུང་ན་གདོན་གྱི་ཚ་
ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཚ་སྟོམ་ལ་འབྲུག་པ་སྟེ། ཤེད་ཆེ་ཞིང་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན་སོ་
གདོན་དང་། འཕར་ཐག་བྱུང་ལ་རྒྱལ་བ་བྱུང་ན་སོ་གདོན་གྱི་ངོ་ཡིན་ནོ། །

སྤྱ་ཚ་ལ་སྟོན་གང་ཡང་མེད་ལ་སྤྱ་མ་ལྟ་བུ་སྟོམས་པར་ལན་བརྒྱར་འཕར་བར་
བྱུང་ན་ནི། མི་དེ་ལོ་བརྒྱ་སྤྱབ་སྟེ་སྟོན་མེད་སྟོམས་པར་ལྟ་བུ་བར་འཕར་ན་ལོ་
ལྟ་བུ་བར་སྤྱབ་པ་སྤྱགས། དེ་བཞིན་རུ་སྟོན་མེད་པའི་འཕར་རེས་ལོ་རེར་སྤྱབ་
པར་བཤད་དེ་སྟོན་མེད་སྟོམས་པ་ཇི་ཅམ་འཕར་བའི་གྲངས་དེ་ཅམ་གྱི་ལོའི་བར་
རུ་དགེ་ཞིང་འཆོ་ལ། སྟོན་བྱུང་བ་དེའི་མཆོམས་ན་ཀེག་འབྱུང་ངོ་། །ཚ་བརྟག་
པའི་ཚུལ་ཇི་སྐད་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ཡིད་གིས་རྟོག་ཅིང་ཚ་ལ་རེག་བཞིན་པའི་སྤྱན་
པ་དེ་ནི་འཕྲིན་བསྐྱར་བའི་སྤྱ་ལ་ཉན་པ་དང་འདྲ་སྟེ། ཇི་ལྟར་ན་སྤྱ་ལ་གཅིག་རུ་
བསྐྱེམས་ནས། ཡིད་གཏད་ཅིང་དེའི་དོན་ལ་ཇེས་སུ་དཔྱད་པ་བཞིན་རུ་འདིར་
ཡང་ཤེས་པ་ཡུལ་གཞན་ལ་མ་ཡངས་པར་བརྟག་བྱའི་དོན། ཚ་ཡི་འཕར་ཚུལ་
སྤྱགས་ལ་གཅིག་རུ་བརྟུས་ནས་འདི་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་ཚ་ལས་ཇེས་སུ་དཔགས་
པའི་རྣམ་པར་དབྱུང་བ་སྟོ་བའམ་འགྱེད་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ།

རྒྱུ་བརྟག་པའི་ཐབས།

ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱུ་བརྟག་པའི་སྒྲིལ་བཞུགས་ཆ་རྒྱུན།

༡ བརྟག་བྱའི་ཚད་ལྡན་རྒྱུ་བཤད་པ། དང་པོ་སྒྲིལ་འགྲོ་ནི་སང་ཉིན་རྒྱུ་བལྟ་
 དགོས་ན། རོ་དགོང་གི་རུབ་མོ་ནས་ཇ་དང་། དར་བ་དང་། ཆང་དང་། སིང་
 པོ་སོགས་སྒྲིལ་གྱི་རིགས་ཏ་ཅང་མང་དུ་འབྱུངས་ན་རྒྱུ་མདོག་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པ་
 གཞན་དུ་འགྱུར་བས་སྤང་དགོས། །《བེ་སྒྲིལ་》ལས། རུས་པ་བསེལ་བའི་རྒྱུ་བའི་
 ཁ་མདོག་དུ་འབྱུལ་བའི་ཇ་དང་། བད་ཀན་གྱི་ཁ་དོག་དང་འབྱུལ་བའི་དར་བ་
 དང་། རུས་པ་རྩོ་བས་ཁྲག་མཁྲིས་སྦྱིད་ཅིང་མཁྲིས་པའི་ཁ་དོག་དུ་འབྱུལ་གཞི་སྦྱི་
 བའི་ཆང་དང་སིང་པོ་སོགས། ཞེས་གསུངས། །ཏ་ཅང་ཁ་སྒྲིལ་པར་བསྐྱད་པ་
 དང་། ཉལ་པོ་སྦྱང་ལ་དང་། གཉིད་ཆག་པ་དང་། མཚན་མོ་འགྲོ་འདུག་མང་
 དུ་བྱས་པ་དང་། སེམས་ལས་སྤྲོ་ཚྭས་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་
 འབྱུག་ཏེ་རྒྱུ་ཁ་དོག་གཞན་དུ་འགྱུར་རོ། གཞན་ཡང་སྒྲིལ་དང་ཟས་ཀྱིས་རྒྱུ་
 ཁ་དོག་བསྐྱར་བར་བྱེད་པས་ན། ཉིན་སྤྱི་མ་ནས་ཟས་སྒྲིལ་ན་ལས་རྒྱུ་ཁ་
 དོག་འགྱུར་བའི་ཟས་སྦྱིད་རྣམས་སྤང་དགོས། །དེ་ཡང་ནམ་བྱེད་པན་ཆད་ཟས་ཀྱི་
 རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ཕྱིར་བཏང་ནས་པོ་བ་བྱ་ལ། བམ་སྦྱང་དུ་བསགས་པའི་རྒྱུ་
 ལུས་ཀྱི་ནད་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས། དེ་སྦྱོང་དུ་བཏང་ནས་བརྟག་
 པར་བྱ།

༢ རྒྱུ་བལྟ་བའི་དུས། རྒྱུ་བལྟ་བའི་དུས་ནི། རྒྱུ་ཁ་དོག་དང་། རྒྱུ་པ་
 དང་། ཀྱ་ཡ་རྣམས་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་ཕྱིར་དུ། དུས་གང་ཞིག་ཞིགས་པ་ཉི་
 མ་ཤར་བའི་དུས་སུ་བརྟག་དགོས་ཏེ། དུས་དེར་སྦྱོང་ལ་ཉི་འོད་ཕོག་པ་དང་རྒྱུ་
 གནས་རྒྱལ་རྣམས་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་བའི་ཕྱིར།

༣ རྒྱུ་བལྟ་བའི་སྦྱོང་གྱི་བྱད་པར། རྒྱུ་མདོག་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་ཕྱིར་དུ་
 དཀར་ཡོལ་དང་། མཁར་དཀར་གྱི་གཞོང་པ་དང་། ལྷགས་དཀར་གྱི་སྦྱོང་

ནམས་སུ་བརྟག་དགོས། །རྩ་མ་ནག་པོ་དང་། ཟངས་སྔོན་དམར་པོ་དང་། ར་
གན་སེར་པོ་དང་། དམར་ཡོལ་སྟེ་ཤིང་པོར་ཅི་དམར་པོ་ཡོད་པ་ནམས་སུ་
བརྟག་མི་རུང་སྟེ། སྔོན་དེ་ནམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚུ་མདོག་ཀྱང་སྔོན་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་
ཚུལ་རྩིས་སུ་མཐུན་པར་འགྱུར་རོ། །འོན་ཀྱང་སྔོན་དེའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་བརྟག་
དགོས་པར་བྱུང་ན། ཚུ་འཇག་མ་དཀར་པོ་དང་། སོག་མ་དཀར་པོ་ཚུའི་ནང་དུ་
བརྟག་སྟེ་དེའི་ཐད་ཀར་ནས་ཚུ་མདོག་བརྟག་ཆོག །ཅིས་སྤྱི་མ་རྒྱུད་ལས་
གསུངས་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷག་པར་བཟ་འབྱུང་དཀར་འབྲེལ་སོགས་ཚ་ཚུའི་འབྲེལ་
པ་ནམས་ལས་ངོ་དཀར་པོ་དུ་མ་བྱ་དང་། རུས་པ་དཀར་པོ་དུ་མ་བྱ་བརྟག་ནས་
བརྟག་ན་ལེགས་ཚུལ་གསུངས་སོ། །

༤ གཅིན་འགྱུར་ཚུལ། ཟས་སྒོམ་གང་ཞིག་ཟོས་པ་དེ་དག་སྤྱི་པོ་བའི་ནང་བད་
ཀན་ལྷག་བྱེད་ཀྱིས་ལྷག །མཁྱིམ་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱིས་བལྟས། རྒྱང་མེ་མཉམ་གྱིས་
དྲངས་སྟེགས་སྟེ་བའི་སྐབས་སུ། སྟེགས་མ་དེ་དག་རྒྱ་མའི་ནང་དུ་སྤྲ་ཡང་སྐྱ་སྤྲ་
གཉིས་སུ་སྟེ་ཞིང་། སྤྲ་བ་དེ་དྲི་རྒྱུར་འགྱུར་ནས་རྒྱ་སྟེགས་ཚ་བརྒྱུད་དེ་སྤྲང་པའི་
ནང་དུ་འབབས་སོ། །ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་དེ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་བརྒྱུད་དེ་ཁྲག་
དུ་འགྱུར་ལ། ཁྲག་དེ་དག་གི་སྟེགས་པ་མཁྱིམ་པའི་ནང་དུ་གསོག་ཅིང་མཁྱིམ་
ཁྲར་འགྱུར་རོ། །མཁྱིམ་པ་དྲངས་སྟེགས་གཉིས་སུ་སྟེ་བའི་དྲངས་མ་དེ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་
སེར་འགྱུར་ལ། མཁྱིམ་པའི་སྟེགས་མ་ནི་རྒྱའི་ཀྱ་ཡ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་
མཁྱིམ་པའི་སྟེགས་མ་དེ་ཉིད་ལུས་ཀྱི་ཚ་མིག་ནམས་འགྲིམ་ནས་སྤྲང་པའི་ནང་དུ་
དྲི་རྒྱུད་དང་ལྷན་གཅིག་དུ་གསོག་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ན་ཁ་ཟས་
རིགས་མི་འདྲ་བས་རྒྱའི་ཁ་དོག་བརྒྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་དང་། ཀྱ་ཡ་ནི་ཁྲག་མཁྱིམ་
ཀྱི་གནས་ནས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ལུས་ལ་ཆ་བ་དང་ཁྲག་མཁྱིམ་ཀྱི་ཁམས་འཕེལ་
བའི་ཆོ་ཀྱ་ཡ་ཡང་མང་ལ། ཆ་བ་དང་ཁྲག་མཁྱིམ་ཀྱི་ཁམས་ཟད་པའི་ཆོ་ཀྱ་ཡ་
ཉུང་བའི་ཕྱིར་ལུས་ལ་ཆ་གང་གི་ཆད་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་ཀྱ་ཡ་ལ་བརྟག་ན་ཤེས་སོ། །

༥ ནད་མེད་པའི་རྒྱ། ནད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཁ་དོག་ལ་
སོགས་བརྟག་བྱ་ནི། ① ཁ་དོག །ནད་མེད་པའི་གཅིན་ཀྱི་ཁ་དོག་ནི་འབྲི་མར་
བལྟས་པའི་དྲངས་མ་འདྲ་བ་དཀར་ལ་སེར་བའི་ཞད་ཡོད་པ། ② དྲི་མ། ནད་
མེད་པའི་གཅིན་ཀྱི་དྲི་མ་ནི། སྟེ་དྲི་སྟེ་གཅིན་ཀྱི་རང་དྲི་འོས་འཆོམས་མནམས་པ།

③ རྒྱུ་ལ། བྱ་མེད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ནི། རྒྱུ་པ་ཏ་ཅང་མི་ཆེ་མི་རྒྱུ་
 བ་འཆམས་པ་དང་། རྒྱུ་པའི་ཡུན་རིང་ཐུང་ཡང་ཏ་ཅང་མི་རིང་མི་ཐུང་བ་
 འཆམས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ④ ལྷ་བ། བྱ་མེད་པའི་མིའི་གཅིན་གྱི་མེ་ཏྲག་
 ནི། ཏ་ཅང་མི་ཆེ་མི་རྒྱུ་བ་དང་། ཏ་ཅང་མི་མང་མི་ཉུང་བ་སྟོམས་པ་ཡོང་གི་
 ཡོད་པ་རེད། ⑤ ཀྱ་ཡ། བྱ་མེད་པའི་རྒྱུ་ཀྱ་ཡ་ནི། ཏ་ཅང་མི་མང་མི་ཉུང་བ་
 རྒྱུ་ཁྱོན་ཀྱན་ལ་བྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ⑥ སྤྱི་མ། བྱ་མེད་པའི་རྒྱུ་སྤྱི་མ་
 ནི། རྒྱུ་མ་དགྲུགས་པར་བཞག་ན་གང་བའི་ཆོ་སྤྱི་མ་ནི་མི་སྤྱི་མ་མཐུག་པ་གོ་
 མོག་གི་རྒྱ་སྤྱི་རྒྱ་འབྱེལ་རྒྱུ་དུའི་སྤྱི་མ་ཙམ་ཡོད་པ་རེད། ⑦ ལྷོ་ལྷོ་ལ། བྱ་
 མེད་པའི་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་ནི། རྒྱུ་པ་ཡལ་བའི་དུས་ན་མཐའ་ནས་སྤོར་མོའི་
 མདོག་འཁྱར་བས་ལྷོ་ལ། ⑧ ལོག་རྒྱུ་ཁ་དོག་། བྱ་མེད་པའི་རྒྱུ་ཁ་དོག་ནི།
 རྒྱུ་མདོག་སྤྱི་མ་ལས་ལོག་པའི་རྒྱུ་ཁ་དོག་དཀར་མེར་དུངས་པ་ཞིག་པ་རེད། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། བྱ་ཅན་གྱི་རྒྱ།

བྱ་ཅན་གྱི་རྒྱ་བརྟག་པ་ལ། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། སྤྱི་ལ་བརྟག་
 པའི་དུས་གསུམ་དང་། བརྟག་པའི་རྒྱ་དགྲུ་ཡོད་ཅིང་། དང་པོ། རྒྱ་བཏང་མ་
 ཐག་པ་རྒྱ་མཆན་མོའི་དུས་སུ་མདོག་དང་། རྒྱུ་པ་དང་། དྲི་མ་དང་། མེ་
 ཏྲག་སྤྱི་རྒྱ་པ་བཞི་ལ་བརྟག་དགོས། །གཉིས་པ། དང་ཡལ་བའི་དུས་སུ་ཀྱ་ཡ་
 དང་། སྤྱི་མར་བརྟག་དགོས། །གསུམ་པ། གང་ལ་ཁད་པའི་དུས་སུ་རྒྱ་ལྷོ་
 པའི་དུས་དང་། ལྷོ་ལྷོ་ལ། ལོག་རྒྱུ་ཁ་དོག་རྒྱུ་པ་ལ་བརྟག་དགོས། དེ་
 ལྟར་བརྟག་པའི་རྒྱ་དགྲུ་ཡོད་པ་ལས།

༡ ཁ་དོག་ལ་བརྟག་པ། ① ལུ་མའི་རྒྱ་སྤྱི་རྒྱ་དང་མ་རྒྱུའི་ཁ་དོག་ལྟར་སྤོར་ལ་
 སྤྱི་བ་རྒྱུ་བྱ་དང་། ② སྤྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལ་མེར་ན་མཐིས་པའི་བྱ་དང་། ③ དཀར་ལ་ཉོག་པ་བད་
 ཀན་བྱ་དང་། ④ དམར་ལ་སྤྱི་བ་བྲག་བྱ་དང་། དམར་ལ་བཅོད་ལྷོ་ལྷོ་བྲག་ཆད་།
 བྲག་འབྱུང་དཀར་འབྱེལ་ལས། རང་བཞིན་གྱི་བྲག་སྟོབས་ཆེ་བའི་རྒྱ་ནི། རྒྱ་
 མདོག་སྤོར་ལ་སྤྱི་བ་མེ་ཆད་པ་ལྟར་འབྱུང་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་ཡལ་འགོ་བ་ཉམས་
 མྱོང་ཡིན། ཞེས་གསུངས། ⑤ རྒྱ་མདོག་རྒྱ་བཤལ་ཞེས་པ་རྒྱ་སྤྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལ་ལྟར་
 དམར་ཉམས་རྒྱུ་ཟད་ཡོད་པ་རྒྱ་མེར་གྱི་རྒྱ་ཡིན། ⑥ རྒྱ་མདོག་སྤྱི་ལ་དྲི་དན་

པ་དང་། གར་ན་བད་ཀན་སྒྲུག་པོ་ཡིན། ⑦ རྒྱ་མདོག་འདྲེས་ན་ལྷན་དང་འདྲེས་
 པའི་ནད་དེ། དེ་ཡང་སྔོ་སེར་འདྲེས་པ་རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ་འདྲེས་པ། དཀར་
 སེར་འདྲེས་ན་བད་མཁྲིས། དཀར་དམར་འདྲེས་ན་བད་ཁྲག་གམ་བད་ཀན་ཆ་
 བ་དང་ལྷན་པ། སྔོ་སེར་དཀར་གསུམ་འདྲེས་ན་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་
 འདྲེས་པའི་ནད་ཡིན། ⑧ མར་ནག་འདྲ་ན་རིམས་ནད་དང་། མཁྲིས་པ་སྔོ་བས་
 རྒྱས་པའི་རྒྱ་ཡིན། ⑨ ཁ་དོག་དམར་སེར་དང་། རྩ་པ་སྐྱ་བ། རྩ་ཅིས་རྒྱ་
 མདོག་མི་དྲངས་བ་བཅས་བྱུང་ན་འབྲུགས་རྒྱུ་ཡིན། ⑩ རྒྱ་
 མདོག་ནག་པོ་འཕ་ཡང་ན། མདོག་སྔོ་ཚོགས་འཇའ་ཚོན་འདྲ་བར་བྱུང་ན་རྩ་
 བད་ཡིན་ཞེས་ཟེར། 《བཀྲ་འདུམ་དཀའ་འགེལ་》ལས། ཉམས་སྒྱུ་མྱོང་བ་ནི་
 རྩ་བད་ཀྱི་འཆི་ཁ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ནག་པོར་མི་འབྱུར། འཇའ་ཚོན་འདྲ་བ་ནི་
 མཉམ་རྩ་འོང་བ་ནི་མ་མཐོང་། ཉིན་རེ་དཀར། ཉིན་རེ་སྔོ། ཉིན་རེ་སེར། ཉིན་
 རེ་དམར། ཉིན་རེ་སྒྲུག་ལ་སོགས་མདོག་སྔོ་ཚོགས་འབྱུང་བ་དང་། མི་དེ་ལ་ནད་
 གཞི་གང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་མདོག་འབྱུང་། རྩ་གི་རྒྱ་ལ་གོང་གི་འདི་རྩམས་འོང་བ་
 ཉམས་སྒྱུང་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

༩ རྒྱུ་བ་ལ་བརྟག་པ། ① རྒྱ་བསྐོལ་བ་ལྟར་རྒྱུ་བ་ཆེན་ཆ་བ་རྒྱས་
 པའི་རྒྱ་ཡིན། ② རྒྱུ་བ་རྒྱུང་ལ་ཡུན་རིང་ཆ་བ་གམ་པའམ། ཡང་ན་ཆ་བ་
 རྩིང་པ་ཡིན། ③ རྒྱུ་བ་རྒྱུང་ལ་ཡུན་ཐུང་བ་བད་རྒྱུང་དང་གང་བའི་རྒྱ་ཡིན།
 ④ རྒྱུ་བ་པེས་ཆེ་བ་དང་ཆེས་རྒྱུང་བ་ཆ་གང་འདྲེས་པའི་རྒྱ་ཡིན། །

༡༠ རྩ་མ་ལ་བརྟག་པ། ① རྩ་མ་རྩ་གས་ལ་དཀྱ་ན་ཆ་བ་ཆེ། ཞེས་པ་རྩ་རྩ་གས་
 པ་ནི་རྩ་ངར་བ་དང་། དཀྱ་ཞེས་པ་རྩ་བསྐོལ་ན་ཞེན་ཁ་ལོག་པ་ཡིན། ② རྩ་མ་
 གཏན་གས་མེད་པའམ་ཡང་ན་རྩ་ཐོ་བ་རྒྱུང་ན་གང་བའི་ནད་ཡིན། ③ གཅིན་
 ཀྱི་ནད་རྩ་ཤ་དང་ཆང་ལ་སོགས་པ་ཟས་གང་གི་རྩ་མ་མནམ་པ་བྱུང་ན་ཟས་དེ་
 མ་ཞུ་བའི་རྟགས་ཡིན།

༡༡ རྩ་བ་ལ་བརྟག་པ། ① རྩ་བ་སྔོ་བ་མཛོ་མིག་ལྟར་ཆེ་བ་བྱུང་ན་རྒྱུང་ནད་
 ཡིན། ② རྩ་བ་སྔོ་བ་སེར་ཞད་ཅན་སངས་རྒྱུན་པ་ནི་མཁྲིས་ནད་ཡིན། ③ རྩ་བ་

སྒྲིབ་ཅིང་མཆིལ་མ་དང་འདྲ་བ་སོབ་སོབ་མང་ན་བད་ཀན་གྱི་ནད། ④ ལྷ་བ་
 དམར་ན་ཁྲག་ནད་ཡིན། ⑤ ལྷ་བ་འང་འཆོན་འདྲ་བ་སྤྱི་མདོག་སྒྲ་ཆོགས་པ་
 བྱུང་ན་རྟག་ནད་ཡིན། ⑥ ལུག་རོན་ཁྲ་ཡིས་གཏོར་འདྲ་བྱེར་པའི་ནད། ཅེས་པ་
 རྒྱ་དགུག་པའི་མོད་ལ་ལྷ་བ་ནཱ་ས་དཀྱིལ་རུ་སྤྲོད་ཡོང་མེད་པ་ལྷུང་རུ་འཕྱོར་འགོ་
 བ་ནི་ནད་གང་ཡིན་པ་དེ་རྒྱུད་གིས་གཏོར་ནས་ལུས་ལ་བྱེར་སོང་བའི་རྟགས་ཡིན།

༥ ཀྱུ་ཡ་ལ་བརྟག་པ། མི་པམ་རྩ་རྒྱུའི་འགེལ་པ་ལས། ཀྱུ་ཡ་ཞེས་པ་ནད་ཅན་
 ནད་མེད་སྒྱ་ཡིན་ཀྱང་དྲི་རྒྱ་ཆ་གང་གང་གི་རུས་སྒྱུའང་ཡོད་པ་ལྷག་པར་ཆ་ན་
 དེའི་རུས་སྒྱ་མང་བ། རྒྱ་ཡི་ནད་ན་སྒྱ་ཞིབ་མདོན་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་མདོག་དང་
 འདྲེས་ནས་མི་མདོན་པ་དེ་གསལ་བའི་ཕྱིར། རྒྱ་ཡི་ནད་རུ་རྩོག་པའི་མ་སྤོན་པོ་
 ལྷ་བྱ་རུ་མ་བྱ་ཞིག་འཕང་ན་དེའི་ཐད་ནས་སྒྱ་སིབ་སིབ་མདོན་པ་དེ་ཡིན་ལ།
 འདི་ལ་བརྟག་པ་གལ་ཤིན་རུ་ཆེ་སྟེ། རྒྱ་མདོག་ལྷ་སྒྲུང་འབྲུལ་སོ་ཀྱུ་ཡས་བསལ།
 ཞེས་གསུངས་ཞིང་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་གཡུ་ཐོག་པའི་ཞལ་གདམས་མན་ངག་རུ།
 རྩ་མ་ངེས་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་རུང་། །རྩ་གཏིང་ཤེད་ཆེན་ཆ་བ་ཡིན། །རྩ་གཏིང་
 ཤེད་རྒྱུད་ན་གང་བ་ཡིན། །རྩ་མ་ངེས་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་རུང་། །ཀྱུ་ཡ་ཆེན་ཆ་
 བ་ཡིན། །ཀྱུ་ཡ་རྒྱུད་ན་གང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་འདི་ལ་འབྲུལ་པ་མེད་པའི་
 ཕྱིར་བརྟག་པ་ཀྱུ་ན་ལས་ཤིན་རུ་གཅིས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བོད་ཀྱི་གསེང་
 རིག་གི་གཞུང་རུ་རྒྱུའི་སྤྱིང་འོག་བར་གསུམ་རུ་གནས་པའི་དོན་སྤྲོད་ལས་བྱུང་
 བའི་རྣམ་རིགས་འདི་དག་ལ་ཀྱུ་ཡ་ཞེས་རྣམ་རིགས་གཅིག་རུ་དོས་འདོན་འདུག་
 ཀྱང་། འདི་ལ་དེང་རུས་ཆོན་རིག་གི་སྒྲོན་ནས་ཞིབ་རུ་བརྟག་ན། འདི་དག་རྣམ་
 རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པར་སེམས་ཏེ། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཀྱང་མི་འདྲ་བར་
 མདོན་པའི་ཕྱིར། འོག་རུ་གསལ་བ་ལྟར། དཔེར་ན། ཀྱུ་ཡ་བྱེ་མ་འདྲ་ན་མཁལ་
 ནད་དང་། ཀྱུ་ཡ་སྒྲིན་དང་འདྲ་ན་སྒྲོན་ནད་སོགས་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་མི་འདྲ་བ་
 དང་། ཀྱུ་ཡ་རྒྱུའི་ཁར་ཡོད་ན་མཆིན་ནད་དང་། བར་རུ་གནས་ན་མཆེར་ནད།
 གཏིང་རུ་གནས་ན་མཁལ་ནད་ཡིན་པ་སོགས་གནས་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས་དབྱེ་བ་
 འདི་དག་ནི་དོན་ལ་རྣམ་མི་འདྲ་བའི་དབྱེ་བ་ཡིན་དགོས་པར་ངེས། ① ཀྱུ་ཡའི་

དབྱིབས་སྤྱོད་དང་འདྲ་ན་རྒྱུ་བརྟག་པའི་ཐབས་ཡིན། ② གྲུ་ཡའི་དབྱིབས་བལ་འདབ་རྒྱུ་ལ་
བསྐྱར་བ་ཁྲག་མཁྱིམ་གྱི་ནད་ཡིན། ③ གྲུ་ཡ་སྤྱོད་ཀྱི་པོ་འུ་མོ་གཏུབ་པ་དང་
འདྲ་ན་བད་ཀན་གྱང་བའི་ནད། ④ གྲུ་ཡ་སྤྱོད་དང་འདྲ་བ་བྱུང་ན་སྤྱོད་པའི་ནད་
ཡིན། ⑤ གྲུ་ཡ་རྟག་དང་འདྲ་བ་བྱུང་ན་ལུས་ལ་བརྟག་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

⑥ གྲུ་ཡ་བྱེ་མ་འདྲ་བ་རྒྱུ་བརྟག་པའི་ཐབས་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པའི་ནད་ཡིན།

⑦ རྩེ་ལོག་བར་གནས་ནད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བརྟག་པའི་ཐབས་ཡིན། རྩེ་ལོག་དེ་དོན་གྲུ་ཡ་རྒྱུ་
ལྟོང་ལ་ཁར་གནས་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་ནད་ཡོད་རྟགས། བར་དུ་བྱུང་ན་
མཆིན་མཆོར་ཕོ་བ་ལ་ནད་ཡོད་རྟགས། ཞབས་སྤྱོད་ན་མཁལ་སྤྱོད་རྒྱུ་མ་ལ་
ནད་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ཡང་《བྲག་འབྱུང་དཀའ་འགྲུལ་》ལས། གྲུ་ཡའི་
ཁ་དོག་ནི་རྒྱུ་མཐོག་གང་བྱུང་དེའི་མཐོག་ཡིན། གྲུ་ཡ་རྩེ་ལྟོང་དུ་བྱུང་ན་སྤྱོད་དང་
འདྲ། རྩེ་ལྟོང་ཆ་བ་རྒྱས་པའམ། རྩེ་ལྟོང་སྤྱོད་ལ་ཡོད། བར་དུ་བྱུང་
ན་རྒྱུ་ལ་འདྲ། རྩེ་ལྟོང་བད་མཁྱིམ་རྒྱས་པའམ། རྩེ་ལྟོང་ཕོ་མཆིན་བར་ན་
ཡོད། ཞབས་སྤྱོད་ལྟོང་ན་བྱེ་མ་འདྲ། རྩེ་ལྟོང་མཁལ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟོང་ཡོད། བྱེ་མ་
འདྲ་དང་གསེར་བྱེ་མ་འདྲ། མཁལ་ནད་ཅན་ལ་འོང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། ⑧ གྲུ་
ཡ་ལོ་ཤི་བ་སྤྱོད་ལོ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
གིས་ལུས་བྱུངས་དང་ནད་ཆ་གང་དཀྱིལ་པའི་རྟགས་ཡིན། ⑨ གྲུ་ཡ་མཐུག་པ་
སྤྱོད་མང་ན་ཆ་བ་དང་། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལྟོང་ན་གྱང་བ་ཡིན། གྲུ་ཡའི་ཁ་དོག་ནི་རྒྱུ་
མཐོག་གང་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་དང་འདྲ་བར་འོང་ངོ་།

༦ རྩེ་ལོག་པའི་བརྟག་པ། ① རྩེ་ལོག་སྤྱོད་ན་གྱང་བ་ཡིན། ② རྩེ་ལོག་མཐུག་
ན་ཆ་བ་ཡིན། ③ རྩེ་ལོག་ཕྱི་མའི་ཆེར་ལེན་ཆོག་པར་བྱུང་ན་ཞག་ཁོད་ཅེས་
ཟེར་ཞིང་། དེ་མེ་ཐོག་དུ་བཞག་པས་གསུར་དུ་བྱུང་ན་ནད་དེ་བཅོས་མི་དགོས་པ་
འཆོའོ། ④ རྩེ་ལོག་རང་བཞིན་གྱིས་དུ་མ་བྱུང་ཆད་པ་མང་ན་སྤྱོད་ནད་ཀྱི་རྟགས་
ཡིན་ནོ། ⑤ རྩེ་ལོག་གི་ལུས་ལས་གདོན་དོས་བྱུང་ཆོག་འོག་དུ་རྒྱུ་ལྟོང་
སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

༧ རྩེ་ལོག་པའི་རྟགས་བརྟག་པ། ① རྩེ་ལྟོང་དང་རྒྱུ་ལྟོང་པ་མ་ཡལ་བའི་རྟགས་

གཉིས་པ་གྲང་བའི་ཚུ་ནི། ཁ་དོག་དཀར་བའམ་ཡང་ན་སྔོ་ལ་སྒྲ་བ། རྒྱངས་
པ་དང་རྒྱུ་མ་རྒྱུང་བ། ལྷ་བ་ཆེ་བ། སྤྲིས་མ་སྒྲ་བ་པ། ཀྲ་ཡ་ཉུང་བ། རྒྱུ་གྲང་བའི་
རྒྱུ་སྒྲ་ག་ལེར་བྱས་ནས་སྔོག་པ། ལོག་རྒྱུ་ཀྲ་ཁ་དོག་སྔོ་ཞིང་སྒྲ་བར་གྱུར་པ་ནི་
གྲང་བའི་ཚུ་ཡིན།

༡༠ རྒྱུ་ཡི་ནོར་སོར་བསལ་ཐབས་བཤད་པ། ① རྒྱུ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དང་སྔོ་
སང་ཅན་ལ་ཀྲ་ཡ་མཐུག་པོ་ཡོད་ན། རྒྱུར་སྒྲང་རྒྱུ་གྲང་བ་འདྲ་པོ་ཡོད་ཀྱང་
གཏིང་ན་ཆ་བ་ཡོད་པའི་ཚུ་ཡིན། ② རྒྱུ་ཁ་དོག་དཀར་སེར་ཡིན་ཡང་རྒྱུ་མ་དང་
ཀྲ་ཡ་མེད་ན། རྒྱུར་སྒྲང་རྒྱུ་ཆ་བའི་ཚུ་ལྟ་བུར་ཡོད་ཀྱང་ནད་ཀྱི་ངོ་པོ་ནི་གྲང་བ་
ཡིན། ③ རྒྱུ་ཁ་དོག་ཆ་བའི་ཚུ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ལ་སྔོག་བྱལ་བ་དང་། རྒྱུ་ཁ་དོག་གྲང་
ཚུ་ལྟ་བུ་ལ་སྔོག་སྒྲིབ་པ་ཅན་བྱུང་ན། དེ་གཉིས་ཀ་གསལ་ཆད་ཀྱི་ཚུ་ཡིན། ④ ཆ་
བའི་ཚུ་ལ་མེ་རྟོག་སྟེ། ལྷ་བ་མེད་ན་ཆ་བ་ཁོང་རྒྱ་ཤོར་ཏེ་ནད་གཏིང་ན་བྱིང་བ་
ཡིན། འདིར་བཀྲ་འབྱུམ་དཀའ་འགྲེལ་ལས། ཆ་བ་དོན་ལ་ཟིན་ཅིང་ཆ་བ་ལ་
ལས་འདས་པ་ཡིན་པས་བཅོས་སྒྲ་མེད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། ⑤ གྲང་ཚུ་ལ་ལྷ་
བ་མེད་ན་གྲང་བ་ཁ་འབྱུམས་པ་སྟེ་གཏིང་ལའར་བ་ཡིན། ⑥ ཆ་བའི་ཚུ་ལ་སྤྲིས་
མ་མཐུག་པོ་བྱུང་ན་ལྷ་སྒྲ་བྱུངས་ཞུ་བའི་རྟགས་ཡིན། ⑦ གྲང་བའི་ཚུ་ལ་སྤྲིས་མ་
མཐུག་པོ་བྱུང་ན་མར་སོགས་སྒྲུམ་རིགས་མ་ཞུ་བའི་རྟགས་ཡིན། བཀྲ་འབྱུམ་
དཀའ་འགྲེལ་ལས། འདི་ལ་དབྱེ་ན་གྲང་པོའི་རྒྱབ་འདྲ་ཁམས་ནག་ནི་ཤ་མ་ཞུ་
བའི་སྤྲིས་མ་ཡིན། སྔོང་ཤུན་འདྲ་ན་ཆོལ་མ་ཞུ་སྤང་ཞག་འདྲ་ན་ཞག་དང་སྒྲུམ་
རིགས་མ་ཞུ་བའི་རྟགས་ཡིན། ཞེས་གསུངས། ⑧ སྔོངས་ཆད་དང་ཁྲག་ཆད་
གཉིས་ཚུའི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ཡིན་པ་མཚུངས་ཀྱང་། འབྲུལ་སེལ་གྱི་རྟགས།
སྔོངས་ཆད་རྒྱང་དང་ལྷན་པས་ཚུ་ཁ་དོག་དྲུངས་པ་དང་། ཁྲག་ཆད་ཚུ་ཁ་དོག་
དཀར་ལ་རྟོག་པ་ཡིན་པས་འབྲུལ་སོ་གསལ། ⑨ བད་ཀན་སྒྲུག་པོ་དང་ཚུ་སེར་གྱི་
ནད་གཉིས་ཀ་ཚུ་ཁ་དོག་སྒྲུག་པོ་ཡིན་པ་མཚུངས་ཀྱང་། འབྲུལ་སེལ་གྱི་རྟགས།
བད་ཀན་སྒྲུག་པོའི་ཚུ་སྒྲུག་ལ་རྒྱུ་ཤུག་པ། ཚུ་སེར་གྱི་ཚུ་སྒྲུག་ཀྱང་དྲུངས་བས་
འབྲུལ་སོ་གསལ། ⑩ བའལ་མ་དང་། བཆེན་པ། བཆེར་པ་གསུམ་གྱི་ཚུ་ཁ་དོག་
དཀར་པོ་ཡིན་པ་མཚུངས་ཀྱང་། འབྲུལ་སེལ་གྱི་རྟགས། བའལ་ཆད་དཀར་ལ་
རྟོག་པ། བཆེན་ཆད་དཀར་ལ་དྲུངས་པ། བཆེར་ཆད་དཀར་ལ་སྒྲུག་པ་དང་

དམར་བའི་མཐའ་ནས་ལྷང་མདོག་མཐོང་བའང་ཡོད་པས་འབྲུལ་སོགས་ལ། མི་
 བམ་ཙྰ་ཆུའི་འགྲེལ་པ་ལས། ཀྱུ་ཡ་སྟེང་རུ་ཡོད་ན་མཆིན་པ་དང་། བར་རུ་ཡོད་ན་
 མཆེར་པ། སྤང་རུ་ཡོད་ན་མཁལ་ནད་ཡིན་པས་ཤན་ཕྱེད་པར་བྱའོ། ⑪ གཤ་
 ཚད་དང་། བད་རྒྱང་གང་བ་གཉིས་རྒྱ་ཁ་དོག་སྟོན་པོ་ཡིན་པ་མཚུངས་ཀྱང་།
 འབྲུལ་སེལ་གྱི་ཉགས། གཤ་ཚད་ཀྱི་རྒྱ་ཁ་མཐུག་པ་དང་། བད་རྒྱང་གང་
 བའི་ནད་རྒྱ་ཁ་མེད་པས་འབྲུལ་སོགས་ལ།

༡༡ འཆི་རྒྱ་བཤད་པ། ① རྒྱ་མདོག་དམར་ནག་ཁྲག་དང་འདྲ་བ་ལ་གོ་བ་
 རུལ་བའི་དྲི་འདྲ་བ་མནམ་པ་ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་འཆི་རྒྱ་ཡིན། ② ཆུའི་ཁ་དོག་
 དམར་པོ་ཁྲག་དང་བ་ལ་ཀྱུ་ཡ་སངས་ཆར་རྩེས་ཀྱང་། མི་སྟོན་ན་ཆ་བའི་འཆི་རྒྱ་
 ཡིན། ③ མདོག་སྟོ་ཞིང་དྲི་རྒྱངས་དང་། དྲོ་བ་མེད་པ་གང་བའི་འཆི་རྒྱ་ཡིན།
 ④ ཆོགས་པ་ཆད་འདྲ་རྒྱང་གི་ནད་ཀྱིས་འཆི། ཞེས་པར་འདྲིར་ཆད་ཅེས་པ་རུལ་
 བའི་དོན་ཡིན། སྟོ་ཞི་ཆོད་མ་བཅོས་པའི་ཁུ་བ་ཡུན་རིང་བཞག་པ་དེ་རུལ་ནས་རྒྱ་
 སྟོན་པོ་དྲངས་སྟྭགས་ཅན་འབྱུང་བ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན་རྒྱང་གི་ནད་ཀྱིས་འཆི་བའི་རྒྱ་
 ཡིན། ⑤ རྒྱ་ཆུའི་ཁུ་བ་ལྟར་སེར་པོ་དྲངས་སྟྭགས་ཅན་བྱུང་ན་མཁྲིས་པའི་ནད་ཀྱི་
 འཆི་རྒྱ་ཡིན། ⑥ མཆལ་ཁུ་རུལ་བ་ལྟར་དམར་པོ་དྲངས་སྟྭགས་ཅན་བྱུང་ན་ཁྲག་
 ནད་ཀྱི་འཆི་རྒྱ་ཡིན། ⑦ འོ་མ་རུལ་བ་ལྟར་དཀར་པོ་དྲངས་སྟྭགས་ཅན་བྱུང་ན་
 བད་ཀན་ནད་ཀྱི་འཆི་རྒྱ་ཡིན། ⑧ རྩྭ་ཆལ་རུལ་བ་ལྟར་ནག་པོ་དྲངས་སྟྭགས་
 ཅན་བྱུང་ན་རུག་ནད་ཀྱི་འཆི་རྒྱ་ཡིན། ⑨ ཁོང་པའི་ནད་ནས་རྒྱ་བཏང་མ་ཐག་རྒྱ་
 རུལ་བ་ན། འདྲ་བ་ཁོག་རུལ་ཞེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་ཁོག་རྒྱ་རུལ་
 བ་ཡིན་པས་འཆི་བའི་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མཁལ་ནད་ཅན་ཡིན་ན་རྒྱ་བཏང་བའི་
 རུས་ནས་རུལ་བ་ཅན་ཡོད་པས་དེ་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། དེང་རབས་དང་སྟོལ་རྒྱན་བརྟག་ཐབས་གོ་བསྟར་བ།

གཅིག་ །དེང་རབས་གསེང་གི་གི་བརྟག་གཞིའི་རྩམ་རིགས།

དེང་རབས་གསེང་གིས་ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས་ནི་ཆོན་རིག་འབྲུལ་འཁོར་
 རྩ་ཆོགས་པ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་མདོན་སུམ་མིག་གིས་བལྟ་བུ་པ་རྟེ། དཔེར་ན།
 འོད་དང་། བར་དང་། སྟེང་ཁམས་སྟོག་དབྱེད་སོགས་གཙོ་བོར་དང་། ད་

རུང་ཆབ་ཆེ་ཆུང་དང་། རྒྱག་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་ནས་ལྷན་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་
རྣམས་རིགས་ནམས་མང་ཉུང་གང་ཡོད་སྟགས་རྒྱན་ལྡན་གནས་མིན་བརྟག་ཅིང་
ཡོད་པ་རེད།

ལུས་ལྷན་ལྷན་ཀྱི་བྱུངས་ཤིང་གི་འབྲུང་རྣམས་དཔྱད་ཚུལ་རེའུ་མིག

དཔྱད་བྱའི་མིང་།		ཆོད་གཞི།	དཔྱད་གཞི།
白细胞 (WBC)	སྤ་ཕུང་དཀར་པོ།	$10^9/L$	4-10
红细胞 (RBC)	སྤ་ཕུང་དམར་པོ།	$10^9/L$	3.5-5.5
血红蛋白 (HGB)	ཁྲག་སྒོང་ཁྲི་དམར།	g/L	110-160
血小板 PLT)	ཁྲག་ལེབ།	$10^9/L$	100-300
淋巴细胞 (%LYM)	མེན་བྱའི་སྤ་ཕུང་།	%	17-48
单核细胞(%MON)	ཁེར་རྒྱལ་སྤ་ཕུང་།	%	3-10
中性细胞 (%GRA)	མ་ནིང་སྤ་ཕུང་།	%	43-76
总胆红素 (TBIL)	མཁྲིས་རྣམས་དམར་པོ།	Uoml/Lm	3.4-20.5
空腹血糖 (GLUoh)	ཁྲག་གི་ཀ་ར།	Mmol/L	3.9-6.10
白蛋白 (ALB)	སྒོང་ཁྲི་དཀར་པོ།	g/L	60.00-85.00
转氨酶 (ALT)	ཞིན་མེ་འགྱུར་རྣམས།	U/L	30-40

གཅིན་ཁྲག་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་བརྟག་བྱའི་རྣམས་རིགས་རེའུ་མིག

དཔྱད་བྱའི་མིང་།		ཆོད་གཞི།	དཔྱད་གཞི།
总胆固醇 (CHOL)	ཅོང་རྟོན་གྱ་ཞེལ།	Mmol/L	0-6.19
甘油三酯 (TG)	ཀོན་ཡུའུ་སན་ཇི།	Mmol/L	0.4-1.86
肌酐 (CREA)	ཅིའི་ཀོན།	Umpl/L	40-130
尿素 (UREA)	གཅིན་རྒྱལ།	Mmol/L	2.86-8.20
尿酸 (UA)	གཅིན་སྦྱར།	Umpl/L	142-339

མིའི་ལུས་ལ་རྒྱན་ལྡན་ཡོད་པའི་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས།

རྩ་རིགས།	ན་ཚད་དང་ཕོ་མོ།	ཕོའི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ཚད་གཞི།	མོའི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ཚད་གཞི།
མིག་ལྟགས།	① མི་ཆེན་པོའི་ཚད་གཞི།	ཕོ: 75.3(μg/g)	མོ: 73.6(μg/g)
	② བྱིས་པའི་ཚད་གཞི།	བྱ: 64.0(μg/g)	བྱ་མོ: 65.7(μg/g)
དྲི་ཚ།	① མི་ཆེན་པོའི་ཚད་གཞི།	ཕོ: 124.3(μg/g)	མོ: 131.2(μg/g)
	② བྱིས་པའི་ཚད་གཞི།	བྱ: 110.0(μg/g)	བྱ་མོ: 112.3(μg/g)

རྩ་རིགས་གཞན་གྱི་དཔེར་བཞིན།

肌酐	(CREA)	ཅིའི་ཀོན།	Umol/L	40-130
尿素	(UREA)	གཅིན་རྩལ།	Mmol/L	2.86-8.20
尿酸	(UA)	གཅིན་སྒྱར།	Umol/L	142-339

གཉིས། བོད་རྒྱལ་བསམ་སྒྲོ་འདྲ་མཚུངས་སྒྲོར།

ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་འཕྲོ་འབྲུར་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོར་ལ། བོད་ཀྱི་རྩ་རྒྱ་བརྟག་ཐབས་ནི། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་ཆ་སྒྲོམས་མིན་བརྟག་པ་ཞིག་རྟེ། དྲག་རྒྱས། གྲིམས་མགྲོགས། ཞན་བྱིངས། གུད་བྲལ་སོགས་ཀྱི་རྩ་བྱུང་ན་ནད་ཡོད་པའི་རྩ་དང་། རྩ་ལ་ཁ་དོག་དང་། དྲི་རོ། གུ་ཡ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གཞི་བརྟག་རྟོགས་ཐུབ། དེ་ནི་ནད་གི་དོན་སྤྲོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པ་འཕེལ་འགྱུར་གང་ཡོད་དང་། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ། ལོ་རྒྱུ་སྤྱོད་མང་པོ་བརྒྱད་ནས་བསགས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་རྩ་རྒྱལ་བརྟག་པའི་རིག་གནས་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་ས་རྩའི་ཁམས། འཕེལ་མེ་རྒྱུད་གི་ཁམས་འགྱུར་ན་བད་ཀན་གང་བའི་ནད་རྟགས་ཏེ། རྩ་འཕར་ཚུལ་ཞན་བྱིངས་གུད་བྲལ་སོགས་ཡོད་པ་དང་། མེ་རྒྱུད་གི་ཁམས་འཕེལ་ཞིང་། ས་རྩའི་ཁམས་འགྱུར་ན་ཁྲག་མཁྱིམ་ཚ་བའི་ནད་རྟགས་འབྲུང་བ་རྟེ། རྩ་འཕར་ཚུལ་དྲག་རྒྱས་འདྲིལ་མགྲོགས་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད་

པ་རེད། ། རྒྱུ་བརྟག་ཚུལ་ལའང་སྤྱིར་བརྟག་པའི་རྒྱུ་གསུམ་དང་བརྟག་ཚུལ་
དགུ་ཞེས་པར། རྒྱུ་གསུམ་ལས་ཆ་བའི་རྒྱུ་སྟུ། རྒྱུ་མདོག་དང་། རྒྱུ་པ་
དྲི་མ། རྒྱུ་བ་བཅས་བརྟག་དགོས། །དང་ཡལ་བའི་རྒྱུ་སྟུ། གྲུ་ཡ་དང་།
སྤྱིས་མ་བརྟག་དགོས། གྲང་བའི་རྒྱུ་སྟུ། རྒྱུ་ལྡོག་པའི་རྒྱུ་དང་། ལྡོག་པའི་
ཚུལ། ལོག་རྗེས་ཀྱི་ནམ་པ་བཅས་ལ་བརྟག་དགོས། །

དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་བརྟག་དབྱང་
སྐབས། སྤྱིར་བཏང་ཁྲག་དང་དྲི་རྒྱུ་བརྟགས་ནས་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་དང་། ཁྲག་
གི་ཞག་ཅི་སོགས་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་དང་། མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་
སོགས་བརྟག་དབྱང་སྐབས། གཙོ་བོར་བརྟག་བྱ་ཁྲག་གི་རྩས་རིགས་བཙོ་བརྒྱུད་
ཡོད་པ་དཔེར་ན། ལྷགས་དང་། ཟངས། ཉི་ཚ། ཁོ་ལྷགས། མན་ལྷགས་ལ་
སོགས་ལྟ་བུ་ནམས་སོ། །དེ་ལས་མེག་ལྷགས་དང་། ཉི་ཚ་ལ་དཔེར་མཆོན་ན།

དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་ནད་གཞི་བརྟག་དབྱང་ནི་འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་ནས་
མདོན་སུམ་གྱི་གྲངས་འབྲས་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་མི་
རབས་མང་པོའི་ཉམས་ཐྱོང་གིས། རྗེས་སུ་དཔག་པའི་ལྡོག་གྱུར་གྱི་དབྱང་འབྲས་
གཉིས་ལག་ལེན་དང་། བརྟག་ཐབས་མི་འདྲ་ཡང་། རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་
བསམ་བློའི་བྱུང་ཁུངས་ལ་ཆ་འདྲ་བ་སྤྲང་རོ། །

ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ།

ཕུའི་སྒོ་ནས་ནད་རིས་འཛིན་ཚུལ་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། ཚུ་ཕུའི་སྒོ་ན་འགྲོ་སྒོར།

འདིར་ཕུ་ཞེས་པ་གནའ་རབས་བོན་ཚོས་ནད་གི་ཐ་སྟད་ཅིག་སྟེ། མོ་དང་ཕ་སོགས་སྒོག་གྱུར་བརྟག་ཐབས་དང་། གཡང་འགྲུག་པའི་ཚོ་ག་བཅས་ལ་འབྲུག་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་དཔེར་ན། མོ་འདེབས་པའི་སྐབས་སུ་དག་ཕུ་དང་། གོགས་ཕུ། གདོན་ཕུ་ལ་སོགས་པ་བརྟགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། འོར་འཕེལ་བའི་ཚོ་གའི་སྐབས་སུ་ཕུ་གཡང་འགྲུག་པ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ནམས་ནི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཐ་སྟད་ཡིན་པ་གོ་སྟ།

ཕུའི་སྒོ་ནས་ཚུ་ཚུ་བརྟགས་པའི་ཐབས་འདི་ནི་གནའ་བོའི་བོན་ཚོས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འགྲུགས་སྟུལ་ཞིག་སྟེ། གནའ་བོའི་བོན་གྱི་འབྱུང་ཚུལ་རིག་པ་དང་གསེབ་རིག་པ་གཉིས་པམ་ཚུན་སྟེལ་ནས་གང་ཟག་སོ་སོའི་ནད་དང་གདོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་བརྟགས་པ་དང་། གང་ཟག་རང་དང་རང་གི་བྱིས་ཚང་གི་མི་རྒྱུད་དང་། འོར་ཁྲུས་སོགས་ལ་བདེ་སྤྱད་དང་གོང་སྟོངས་རི་ཡོང་མ་འོང་ལྱང་བཟུན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། །སྒོ་ནལ་དུ་ཐབས་ནས་བསམ་སྒོ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། བྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚ་མདོ་ཚུ་མདོ་ལས་བཟུན་པའི་ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་བརྟགས་ཐབས་དང་། ཚུ་ཕུ་བརྟགས་ཐབས་གཉིས་ལ་བལྟས་པས་གསེརིག་རྒྱུད་བཞི་ནི་རྒྱ་དཀར་ནག་གང་གི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ།

ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་བཟུ་བ་ལ། ཐོག་མར་དུས་བཞིའི་རང་ཁམས་ཀྱི་ཚ་དྲང་དེའི་མ་ཕུ་དག་གོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། གང་ལེགས་པར་བརྟག་ནས་དབྱུད་དཔྱད་པ།

ཚ་མདོ་ལས། མ་རང་རང་ཚ་དར་མ་རབ་དུ་བཟང་། །གོགས་ཚ་གོགས་འབྱུང་བུ་ཚ་དབང་ཐང་ཆེ། །དག་ཚ་དག་ཡོང་ཡང་ན་གསོ་དཀའ་འཆི། །ཞེས་པའི་དོན་ཞིབ་པ་འོག་གི་རེའུ་ཡིག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།

དེ་ལས་དང་པོ་འབྱུང་བ་མ་གྱི་དག་ཕྱགས་བཅི་ཐབས། ཡར་འདེད་མ་ལ་མར་འདེད་
བྱ། །མར་འདེད་དག་ལ་ཚུར་འདེད་ཕྱགས། ཞེས་པའི་དཔེ་རིས།

དག་འདེད། ➡		ཤིང་།	↓ བྱ་འདེད།	
		མ།		
མ།	ཆ།	ལ།	ཤིང་།	ཕྱགས།
མ་འདེད། ↑		ཕྱགས།	← ཕྱགས་འདེད།	
		ཆ།		

རྒྱལ་བཞིའི་རང་ཁམས་དང་བརྒྱན་ནས་མ་གྱི་
དག་ཕྱགས་ཀྱི་ཆ་དོས་བབྱུང་བའི་རེའུ་མིག

རྒྱལ་བཞི།	རྒྱལ་བཞིའི་ཆ་ཁམས།				
དབྱིང་། ཤིང་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག་	ཕྱགས།
	མཆིན་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྟིང་ཆ།	སྟོ་ཆ།	མཆེར་ཆ།
དབྱུང་། མེ་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག་	ཕྱགས།
	སྟིང་ཆ།	མཆིན་ཆ།	མཆེར་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྟོ་ཆ།
སྟོན། ཕྱགས་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག་	ཕྱགས།
	སྟོ་ཆ།	མཆེར་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྟིང་ཆ།	མཆིན་ཆ།
དགུན། ཆུ་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག་	ཕྱགས།
	མཁལ་ཆ།	སྟོ་ཆ།	མཆིན་ཆ།	མཆེར་ཆ།	སྟིང་ཆ།
མཆོམས་བཞི། ས་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག་	ཕྱགས།
	མཆེར་ཆ།	སྟིང་ཆ།	སྟོ་ཆ།	མཆིན་ཆ།	མཁལ་ཆ།

རྒྱལ་བཞིའི་མ་ཕུ་དགུ་ལྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཁམས་རིུ་མིག

རྒྱལ་བཞི་དང་ ཆ་ཁམས།	རང་ཆ་དར་ན་ བཟང་།	མ་ཆ་དར་ན་ བཟང་།	སྒྲིང་ཆ་དར་ན་ སྒྲིང་འབྱུང་།	འུ་ཆ་དར་ན་ དབང་ཐང་ཆེ་།	དགུ་ཆ་དར་ ན་དགུ་འོང་།
དབྱིང་རྒྱལ་ ཤིང་ཁམས་ཆ།	ཅོ་གའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ གྲིམས་པར་ འཕར།	མཐིང་རིལ་ སྐད་ལྟར་ འཇམ་ལ་དལ་ བར་འཕར།	ནས་ཐན་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ འཇམ་པར་ འཕར།	འུ་བྱུག་སྐད་ ལྟར་སྐྱོམ་ལ་ རིང་བར་ འཕར།	བྱིང་པོའི་ སྐད་ལྟར་ ཐུང་ལ་རྒྱུབ་ པར་འཕར།
དབྱར་རྒྱལ་མི་ ཁམས་ཆ།	འུ་བྱུག་སྐད་ ལྟར་སྐྱོམ་ལ་ རིང་བར་ འཕར།	ཅོ་གའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ གྲིམས་པར་ འཕར།	བྱིང་པོའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ རྒྱུབ་པར་ འཕར།	ནས་ཐན་ སྐད་ལྟར་ ཐུང་ལ་ འཇམ་པར་ འཕར།	མཐིང་རིལ་ སྐད་ལྟར་ འཇམ་ལ་ དལ་བར་ འཕར།
སྐྱོན་རྒྱལ་ ལྷགས་ཁམས་ ཆ།	བྱིང་པོའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ རྒྱུབ་པར་ འཕར།	ནས་ཐན་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ འཇམ་པར་ འཕར།	ཅོ་གའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ གྲིམས་པར་ འཕར།	མཐིང་རིལ་ སྐད་ལྟར་ འཇམ་ལ་ དལ་བར་ འཕར།	འུ་བྱུག་སྐད་ ལྟར་སྐྱོམ་ལ་ རིང་བར་ འཕར།
དགུན་རྒྱལ་རྒྱ་ ཁམས་ཆ།	མཐིང་རིལ་ སྐད་ལྟར་ འཇམ་ལ་དལ་ བར་འཕར།	བྱིང་པོའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ རྒྱུབ་པར་ འཕར།	འུ་བྱུག་སྐད་ ལྟར་སྐྱོམ་ལ་ རིང་བར་ འཕར།	ཅོ་གའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ གྲིམས་པར་ འཕར།	ནས་ཐན་ སྐད་ལྟར་ ཐུང་ལ་ འཇམ་པར་ འཕར།
མཆོམས་བཞི་ ས་ཁམས་ཆ།	ནས་ཐན་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ འཇམ་པར་ འཕར།	འུ་བྱུག་སྐད་ ལྟར་སྐྱོམ་ལ་ རིང་བར་ འཕར།	མཐིང་རིལ་ སྐད་ལྟར་ འཇམ་ལ་དལ་ བར་འཕར།	བྱིང་པོའི་ སྐད་ལྟར་ ཐུང་ལ་རྒྱུབ་ པར་འཕར།	ཅོ་གའི་སྐད་ ལྟར་ཐུང་ལ་ གྲིམས་པར་ འཕར།

ས་བཅད་དང་པོ། ཚ་ཕུ་བརྟག་པ།

གཅིག་གི་ཁྱིམ་ཕུ་བརྟག་པ།

དོ་མཆར་ཚ་བརྟག་ལས་དང་པོ་ཁྱིམ་ཕུ་བརྟག་པ་ནི། འདིར་བྱུར་མཁར་བས་སྤྱི་ལ་ཉེ་ལ་བརྟག་པ་དང་། བྱེ་བྲག་དག་གོགས་བརྟག་པ་སྟེ་གཉིས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ནས་བརྟག་དགོས་གསུངས། ཚ་མདོ་ལས། དོ་མཆར་ཚ་བརྟག་ཁྱིམ་ཕུ་འགོན་ཕུ་དང་། དག་ཕུ་གོགས་ཕུ་གདོན་ཕུ་བརྟག་པ་དང་། ཁྱེ་ཆུ་གོ་སྟོན་སུ་ཚ་བརྟག་པ་ལོ། དང་པོ་བྱིང་ཁྱིང་འཐིབས་ན་མི་གཙང་ཆ། རྒྱགས་ཤིང་འཐིབས་ན་ཕུ་ངན་འོང་བའི་ཆ། འབྲུབ་ཅིང་བརྒལ་ན་བྱེད་དངངས་འོང་བའི་ཆ། རྒྱུར་ཆེར་འདྲ་ན་སྤྱག་བསྐལ་ཐར་མེད་ཆ། རྒྱུ་ཆོན་ཁོལ་འདྲ་མི་ཁ་འོང་བའི་ཆ། ཁྱེ་ཕྱེ་ཆད་འདྲ་ན་ཁོར་གོད་འོང་བའི་ཆ། དེ་དག་གང་ཡང་རང་ཆ་དར་དུས་སུ། རང་གི་ཆ་ལ་གང་བྱང་རང་ལ་འོང་། ཁ་ཚ་མ་ཁང་སུ་ཚ་སུ་ཆོལ། གོགས་ཚ་ནོར་ལ་དག་ཚ་དག་ལ་འོང་། ཞེས་སོ། །

【ལ་ཉེ་བརྟག་པ།】 ༡ དང་པོ་དུས་བཞི་གང་གི་དུས་ཡིན་ཀྱང་བྱང་ཆ་རྒྱད་དེ་བྱིང་ཁྱིང་འཐིབ་པ་སྟེ། ཚ་གཉིང་དུའང་ཆེར་མི་གསལ་ན་མི་གཙང་པ་ཕོག་དོ་ཡིན། ༢ རྒྱགས་ཤིང་འཐིབས་པ་སྟེ་མནན་ལྷགས་རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཚ་མི་གསལ་ན་ཕུ་ངན་འོང་བའི་དོ་ཡིན། ༣ འབྲུབ་ཅིང་བརྒལ་ན་ཞེས་པ་སྐབས་འགར་མཐོ་ལ་སྐབས་འགར་དམའ་ཏུ་འགོ་བའི་དོན་སྟེ། འབྲུབ་ནི་རྒྱུར་བ་ལྟར་མཐོ་བ་དང་། བརྒལ་ཅིས་པ་དམའ་ནས་ལྷད་ཅམ་མི་འཕར་བ་བྱང་ན་བྱེད་དངངས་འོང་དོ་ཡིན། ༤ རྒྱུར་ཆེར་འདྲ་ན་ཞེས་པ་སོར་མོ་ལ་བྱེན་དུ་ཆེར་མས་སྤྱག་པ་ལྟར་འཕར་ན་སྤྱག་བསྐལ་དེ་ལས་ཐར་མ་མེད་པའི་དོ་ཡིན། ༥ རྒྱུ་ཆོན་ཁོལ་འདྲ་ཞེས་པ་ཏ་ཅང་ཤེད་མི་ཆེ་བ་ཟངས་ནང་དུ་རྒྱུ་ཁོལ་བ་ལྟར་འདར་སི་ལི་ལི་འཕར་ན་མི་ཁ་འོང་བའི་དོ་ཡིན། ༦ ཁྱེ་ཕྱེ་ཆད་འདྲ་ཞེས་པ་འཕར་གངས་ཤེད་མི་སྒོ་མས་པ་རེས་ཆེ་རེས་རྒྱུད་བྱེད་ན་ནོར་གོད་འོང་བའི་དོ་ཡིན།

【མ་སུ་དག་གོགས་བརྟག་པ།】 དེ་དག་གང་ཡང་རང་ཆ་དར་དུས་སུ། རང་གི་ཆ་ལ་གང་བྱང་རང་ལ་འོང་། ཁ་ཚ་མ་ཁང་སུ་ཚ་སུ་ཆོལ། གོགས་ཚ་ནོར་ལ་དག་ཚ་དག་ལ་འོང་། ཞེས་པའི་དོན། རེའུ་མིག་སྒོ་ནས་བརྟག་པར།

༡ དབྱར་དུས་ཚའི་འཕར་ཚུལ་དང་ཅ་ལྷ་འབྲས་རེའུ་མིག

འབྱར་ཁམས།		རང་།	མ།	བ།	དག།	ཕྱོགས།
དོན་ལུ་སོ་སོའི་འབྱར་བའི་ཁམས།		མི་ཁམས་མྱིང་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཅ།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅ།	ཚུགས་ཁམས་མྱོ་ཅ།
དབྱར་དུས་ཚའི་འཕར་ཚུལ་ལྷ་འབྲས	བྱིར་ཞིང་འཁྱིལ་པ།	རང་ལ་མི་གཙང་བའི་རྩ་།	མ་དང་ཞང་པོ་ལ་མི་གཙང་བའི་རྩ་།	བྱ་དང་ཆོ་པོ་ལ་མི་གཙང་བའི་རྩ་།	རང་གི་དགུ་ཚུགས་ལ་མི་གཙང་བའི་རྩ་།	ཕྱོགས་དང་ཁོར་ལ་མི་གཙང་བའི་རྩ་།
	ཚུགས་ཤིང་འཁྱིལ་པ།	རང་ལ་ལྷ་རན་ཡོང་རྩ་།	མ་ཞང་ལ་ལྷ་རན་ཡོང་རྩ་།	བྱ་ཆོ་ལ་ལྷ་རན་ཡོང་རྩ་།	དགུ་ཚུགས་ལ་ལྷ་རན་ཡོང་རྩ་།	ཕྱོགས་ཁོར་ལ་ལྷ་རན་ཡོང་རྩ་།
	འབྱུང་ཅིང་བརྒྱལ་པ།	རང་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	མ་ཞང་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	བྱ་ཆོ་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	དགུ་ཚུགས་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	ཕྱོགས་ཁོར་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།
	ལྷོར་ཆོར་འདྲ་བ།	རང་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	མ་ཞང་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	བྱ་ཆོ་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	དགུ་ཚུགས་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།	ཕྱོགས་ཁོར་ལ་ལྷ་གསལ་ཕྱི་རྩ་།
	ཆུ་ཆོན་ཁོལ་འདྲ།	རང་ལ་མི་ཁ་ཡོང་རྩ་།	མ་ཞང་ལ་མི་ཁ་ཡོང་རྩ་།	བྱ་ཆོ་ལ་མི་ཁ་ཡོང་རྩ་།	དགུ་ཚུགས་ལ་མི་ཁ་ཡོང་རྩ་།	ཕྱོགས་ཁོར་ལ་མི་ཁ་ཡོང་རྩ་།
	མི་ལྷོ་ཆད་འདྲ།	རང་ལ་ཁོར་གོང་ཡོང་རྩ་།	མ་ཞང་ལ་ཁོར་གོང་ཡོང་རྩ་།	བྱ་ཆོ་ལ་ཁོར་གོང་ཡོང་རྩ་།	དགུ་ཚུགས་ལ་ཁོར་གོང་ཡོང་རྩ་།	ཕྱོགས་ཁོར་ལ་ཁོར་གོང་ཡོང་རྩ་།

[illegible]

༥ མཚམས་བཞིའི་དུས་ཀྱི་ཚ་ཁམས་རེའུ་མིག།

འབྱུང་ཁམས།		རང་།	མ།	བྱ།	དག།	སྐྱེགས།
དོན་ལུ་སོ་སོའི་འབྱུང་བའི་ཁམས།		ས་ཁམས་མཆེར་ཅ།	མི་ཁམས་སྟེར་ཅ།	སྒྲུང་ཁམས་མྱོ་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅ།
མཚམས་བཞིའི་དུས་ཚའི་འཕར་ཚུལ་དང་སྒྲུབ་པ་	བྱིང་ཞིང་འཁྱིལ་བ།	རང་ལ་མི་གཙང་བའི་རྟོ།	མ་དང་ཁེང་པོ་ལ་མི་གཙང་བའི་རྟོ།	བྱ་དང་ཆོ་པོ་ལ་མི་གཙང་བའི་རྟོ།	རང་གི་དགུ་སྐྱེགས་ལ་མི་གཙང་བའི་རྟོ།	སྐྱེགས་དང་ཁོར་ལ་མི་གཙང་བའི་རྟོ།
	སྐྱེགས་ཤིང་འཁྱིལ་བ།	རང་ལ་ཆུ་རྟོ་ཡོད་རྟོ།	མ་ཁེང་ལ་ཆུ་རྟོ་ཡོད་རྟོ།	བྱ་ཆོ་ལ་ཆུ་རྟོ་ཡོད་རྟོ།	དགུ་སྐྱེགས་ལ་ཆུ་རྟོ་ཡོད་རྟོ།	སྐྱེགས་ཁོར་ལ་ཆུ་རྟོ་ཡོད་རྟོ།
	འབྱུང་ཅིང་འཁྱུལ་བ།	རང་ལ་སྐྱེགས་སྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	མ་ཁེང་ལ་སྐྱེགས་སྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	བྱ་ཆོ་ལ་སྐྱེགས་སྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	དགུ་སྐྱེགས་ལ་སྐྱེགས་སྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	སྐྱེགས་ཁོར་ལ་སྐྱེགས་སྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།
	སྐྱེར་ཆེར་འདྲ་བ།	རང་ལ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	མ་ཁེང་ལ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	བྱ་ཆོ་ལ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	དགུ་སྐྱེགས་ལ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།	སྐྱེགས་ཁོར་ལ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་སྐྱི་རྟོ།
	ཆུ་ཆོན་སོལ་འདྲ།	རང་ལ་མི་ཁ་ཡོད་རྟོ།	མ་ཁེང་ལ་མི་ཁ་ཡོད་རྟོ།	བྱ་ཆོ་ལ་མི་ཁ་ཡོད་རྟོ།	དགུ་སྐྱེགས་ལ་མི་ཁ་ཡོད་རྟོ།	སྐྱེགས་ཁོར་ལ་མི་ཁ་ཡོད་རྟོ།
	མི་ཆུ་ཆད་འདྲ།	རང་ལ་ཁོར་ཆོད་ཡོད་རྟོ།	མ་ཁེང་ལ་ཁོར་ཆོད་ཡོད་རྟོ།	བྱ་ཆོ་ལ་ཁོར་ཆོད་ཡོད་རྟོ།	དགུ་སྐྱེགས་ལ་ཁོར་ཆོད་ཡོད་རྟོ།	སྐྱེགས་ཁོར་ལ་ཁོར་ཆོད་ཡོད་རྟོ།

གཉིས། འགྲོན་ཕུ་བརྟག་པ།

ཙུ་མདོ་ལས། འགྲོན་ཕུ་གཞི་པ་གང་བཅེ་གཅིག་ལ་བརྟག་པ། མཆིན་ཙུ་སྒྲིང་
 མཆིར་མཁལ་གང་དྲག་པ། གཞི་ལ་ཡོད་དང་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་དང་། ཉེ་བར་
 སྒྲིབ་དང་ཕྱིན་ལ་ཁད་པ་དང་། འགྲོན་དག་འོང་བ་རིམ་པས་བརྟག་པར་བྱ། །
 ཡང་ན་མ་དང་རང་ཙུ་གཞི་ལ་གནས། ལུ་ཙུ་ལམ་ཞུགས་དག་ཙུ་ད་ལྟ་སྒྲིབ། །
 དོན་གཉེར་འགྲུབ་བམ་མི་འགྲུབ་བརྟག་པ་ནི། སྒྲིང་མཆིན་མཁལ་ཙུ་དྲག་པར་
 འཕར་བ་གསུམ། དག་འོང་དོན་འགྲུབ་སྒྲིང་ལོག་བྱེད་པ་ཡིན། དག་ཙུ་མི་འགྲུབ་
 གོགས་ཙུ་བྱང་ན་འགྲུབ། ཅེས་སོ། །

【ལ་ཉེ་བརྟག་པ】 འགྲོན་པོ་འོང་མི་འོང་བརྟག་པ་ལ་གཞི་པ་རང་གི་གཙོ་ཆེ་
 འོས་སམ་གང་བཅེ་བ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱོད། ༡ དེ་ཡང་དུས་བཞི་གང་གི་དུས་
 ཡིན་ཡང་། ཙུ་གཞན་ལས་མཆིན་ཙུ་དེ་གཞན་ལས་དྲག་ན་མགྲོན་པོ་དེ་གཞི་ལ་
 གནས་ཡོད་པའི་དོ་ཡིན། ༢ སྒྲིང་ཙུ་དྲག་ན་ལམ་དུ་ཞུགས་ཟིན་པའི་དོ་། ༣ སྒྲིང་ཙུ་
 དྲག་ན་ཉེ་བར་སྒྲིབས་ཟིན་པའི་དོ་། ༤ མཆིར་ཙུ་དྲག་ན་སྒྲིབས་ལ་ཁད་པའི་དོ་།
 ༥ མཁལ་ཙུ་དྲག་ན་མགྲོན་པོ་དག་དང་འཕྲད་ཟིན་པའི་དོ་ཡིན་ནོ། །

【མ་བུ་དག་གོགས་བརྟག་པ】 ཡང་ན་མ་དང་རང་ཙུ་གཞི་ལ་གནས། ལུ་
 ཙུ་ལམ་ཞུགས་དག་ཙུ་ད་ལྟ་སྒྲིབས། ཞེས་པའི་དོན། འདིར་ཙུ་དར་ཞེས་པ་
 ཁམས་རང་རང་གི་མཆོན་ཉིད་དང་མཐུན་པའི་ཙུ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། སྤུ་ལ་
 གིམས་པ་ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཙུ་རང་གི་མཆོན་ཉིད། སྒྲིམ་ལ་རིང་བ་མི་ཁམས་
 སྒྲིང་ཙུ་རང་གི་མཆོན་ཉིད། བྱང་ལ་འཇམ་པ་ས་ཁམས་མཆིར་ཙུ་འཇམ་ཉིད།
 བྱང་ལ་ཚུབ་པ་ལྟགས་ཁམས་སྒྲིང་ཙུ་འཇམ་ཉིད། འཇམ་ལ་དལ་བ་ཚུ་ཁམས་
 མཁལ་ཙུ་རང་གི་མཆོན་ཉིད་བཅས་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་པའི་འཕར་ཚུལ་གང་
 བྱང་ཡང་རང་ཙུ་གུད་པ་ཟེར། །

རྒྱས་བཞིའི་དག་གྲགས་ཀྱི་རང་ཅ་དར་བའི་དཔེ་རིས།

བྱ་ར།	རང་ཅ།	དག་ཅ་དར་བའི་རྟགས།	གྲགས་ཅ་དར་བའི་རྟགས།
དབྱིད་རྒྱས།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཅ།
		སྤང་ལ་རྩུབ་པ།	སྤང་ལ་འཇམ་པ།
དབྱར་རྒྱས།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅ།	རྩ་ཁམས་མཁལ་ཅ།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅ།
		འཇམ་ལ་དལ་མ།	སྤང་ལ་རྩུབ་པ།
སྒོན་རྒྱས།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅ།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ།
		སྒོམ་ལ་རིང་བ།	སྤ་ལ་གྲིམས་པ།
དགུན་རྒྱས།	རྩ་ཁམས་མཁལ་ཅ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཅ།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅ།
		སྤང་ལ་འཇམ་པ།	སྒོམ་ལ་རིང་བ།
མཆོམས་ བཞིའི་རྒྱས།	ས་ཁམས་མཆིར་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ།	རྩ་ཁམས་མཁལ་ཅ།
		སྤ་ལ་གྲིམས་པ།	འཇམ་ལ་དལ་བ།

གསུམ། དག་སྤྱ་བརྟག་པ།

ཅ་མདོ་ལས། དག་སྤྱ་ཕར་ཆོལ་སྒོ་ཅ་དྲག་ན་སྤྱབ། མཆིར་ཅ་དྲག་ན་མི་སྤྱབ་དག་གཡུལ་མཐོ། དག་ཡི་དག་ལ་དག་ཅ་བྱང་ན་རབ། རང་ལ་དག་ཅ་བྱང་ན་སྤྱབ་མི་འགྱུར། རྩར་ཆོལ་དེ་དང་འདྲ་ན་དག་ཡིས་རྟགས། རང་དང་མ་ཅ་དར་ན་རྟགས་མི་འགྱུར། ཞེས་སོ།

【ལ་ཉི་བརྟག་པ】 རང་ཉིད་དག་ལ་ཕར་ཆོལ་གྱི་ལས་ཚུལ་པའི་ཆོ། ༡ རྒྱས་ནམ་ཡིན་ཡང་། ཅ་གཞན་ལས་སྒོ་ཅ་དྲག་ཏུ་འཕར་ན་དག་སྤྱབ་པའི་དོ་དང་། ༢ མཆིར་ཅ་ལྷག་པར་དྲག་ན་དག་མི་སྤྱབ་དོ་ཡིན།

【མ་བྱ་དག་གྲགས་བརྟགས་པ】 དཔེར་ན་དབྱིད་རྒྱས་སུ་རང་གི་དག་ཅ་ལྷགས་ཅ་དེ། ལྷགས་དག་མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅའི་འཕར་ཚུལ་ལྟར་སྒོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་དག་ལ་དག་ཅ་བྱང་བས་བཟང་དོ་ཡིན། རང་ཅ་མཆིན་ཅ་དེ་ཤིང་དག་ལྷགས་ཅའི་འཕར་ཚུལ་སྤང་ལ་རྩུབ་པ་འཕར་ན་དག་ཀྱལ་བའི་དོ་ཡིན།

དུས་བཞི་ཁམས་ལཱའི་དག་ལྷའི་འཕར་ཅའི་རེའུ་མིག

ཕར་ ཆོལ་ སྐབས།		དག་ལྷའི་ཕར་ཅའི་འཕར་ཅུལ།	དག་མི་ལྷའི་ཕར་ཅའི་འཕར་ཅུལ།
	དབྱིང་གི་ རང་ཅ།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྒོ་མ་ལ་རིང་བའི་མཆན་ཉིད་ཅན།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། ལྷུང་ལ་རྩལ་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།
	དབྱར་གི་ རང་ཅ།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། ལྷུང་ལ་འཇམ་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅའི་འཕར་ཅུལ། འཇམ་ལ་དལ་བའི་མཆན་ཉིད་ཅན།
	སྤྱོད་གི་ རང་ཅ།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅའི་འཕར་ཅུལ། འཇམ་ལ་དལ་བའི་མཆན་ཉིད་ཅན།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྒོ་མ་ལ་རིང་བའི་མཆན་ཉིད་ཅན།
	དགུན་གི་ རང་ཅ།	ས་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྤྱ་ལ་གྱིམས་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། ལྷུང་ལ་འཇམ་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།
	མཆོམས་ བཞིའི་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྤྱ་ལ་གྱིམས་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།	ས་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྤྱ་ལ་གྱིམས་ཕར་ཅའི་མཆན་ཉིད་ཅན།

2

རྒྱར་ ཆོལ་ སྐབས།		དག་ལྷའི་ཕར་ཅ།	རང་ལྷའི་ཕར་ཅ།	
	དབྱིང་གི་ རང་ཅ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། ལྷུང་ལ་རྩལ་ཕར་ཅའི་ཕར་ཅ།	རང་མཆིན་ཅ།	མ་མཁལ་ཅ།
	དབྱར་གི་ རང་ཅ།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཅའི་འཕར་ཅུལ། འཇམ་ལ་དལ་བའི་ཕར་ཅ།	རང་སྤྱིང་ཅ།	མ་མཆིན་ཅ།
	སྤྱོད་གི་ རང་ཅ།	ལྷགས་ཁམས་སྒོ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྒོ་མ་ལ་རིང་བའི་ཕར་ཅ།	རང་སྒོ་ཅ།	མ་མཆིན་ཅ།
	དགུན་གི་ རང་ཅ།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཅའི་འཕར་ཅུལ། ལྷུང་ལ་འཇམ་ཕར་ཅའི་ཕར་ཅ།	རང་མཁལ་ཅ།	མ་སྤྱིང་ཅ།
	མཆོམས་ བཞིའི་ཅ།	ས་ཁམས་མཆིན་ཅའི་འཕར་ཅུལ། སྤྱ་ལ་གྱིམས་ཕར་ཅའི་ཕར་ཅ།	རང་མཆིན་ཅ།	མ་སྤྱིང་ཅ།

བཞི། གྲོགས་ལྷ་བརྟག་པ།

ཆ་མདོ་ལས། གྲོགས་ལྷ་ཁོར་བདག་ཆ་ལ་བལྟས་པ་ཡིས། །མཆིན་ཆ་དྲག་ན་
 ཁོར་འཕེལ་གོད་མི་འགྱུར། །སྤྱིང་ཆ་མཆིར་ཆ་ཞན་ན་གོད་ཀ་འོང་། །གྲོགས་ཀྱི་ཆ་
 ལ་གྲོགས་ཆ་བྱུང་ན་རབ། །མ་ཆ་འབྱིང་ཡིན་རང་ཆ་ཐ་མ་ཡིན། །བྱ་ཆ་གྲོགས་མེད་
 དག་ཆ་གྲོགས་དགས་བྱིར། །ཞེས་སོ། །

【ལ་ཉི་ལ་བརྟག་པ】 གྲོགས་ཡོང་མི་ཡོང་ཁོར་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ལ་བལྟ་
 དགོས། ༡ དེ་ཡང་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་མཆིན་ཆ་དེ་ཆ་གཞན་ལས་ལྟག་པར་དྲག་
 ན་ཁོར་ཇེ་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་བྱིས་གོད་མི་འོང་བའི་དོ་ཡིན། ༢ སྤྱིང་ཆ་དང་མཆིར་
 ཆ་གཉིས་ཞན་ན་ཁོར་ལ་གོད་ཀ་འོང་བའི་དོ་ཡིན།

【མ་བྱ་དག་གྲོགས་བརྟག་པ】 གྲོགས་ཀྱི་ཆ་ལ་གྲོགས་ཆ་བྱུང་ན་རབ། །མ་ཆ་
 འབྱིང་ཡིན་རང་ཆ་ཐ་མ་ཡིན། །བྱ་ཆ་གྲོགས་མེད་དག་ཆ་གྲོགས་དགས་བྱིར།
 །ཞེས་པའི་དོན། དཔེར་ན། དབྱིད་ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཆ་རྒྱ་བའི་སྐབས་སུ། བརྟག་
 བྱའི་ལག་གཡས་པའི་ཀན་འོག་མཆིན་ཆ་དེའི་འཕར་ཚུལ། ཤིང་གྲོགས་སའི་ཆ་
 ཁམས་མཆིར་ཆའི་མཆོན་ཉིད་ཅན་ནས་ཟན་སྐད་ལྟར་བྱུང་ལ་འཇམ་པ་འཕར་ན།
 གྲོགས་ཆ་བྱུང་བས་རབ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་མ་ཆ་འབྱིང་ཡིན་ཞེས་པ་ཤིང་མ་རྒྱ་
 ཡིན་པས་མཆིན་ཆ་དེའི་འཕར་ཚུལ་རྒྱ་ཁམས་མཁལ་ཆའི་མཆོན་ཉིད་ཅན་འཇམ་
 ལ་དལ་བར་འཕར་ན་བཟང་པོའི་འབྱིང་། རང་ཆ་ཐ་མ་ཡིན་ཞེས་པ་མཆིན་ཆའི་
 འཕར་ཚུལ་ཅོ་གའི་སྐད་ལྟར། སྤ་ལ་གྱིམས་པར་འཕར་ན་བཟང་པོའི་ཐ་མ་ཡིན།
 བྱ་ཆ་གྲོགས་མེད་ཅེས་པ་ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཆ་དེ་མེ་ཁམས་སྤྱིང་ཆའི་མཆོན་ཉིད་
 དང་མཐུན་པ་སྤྱིམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་གྲོགས་དོ་མེད། མཆིན་ཆ་དེ་ལྷགས་
 ཁམས་སྤྱི་ཆའི་མཆོན་ཉིད་དང་མཐུན་པ་བྱུང་ལ་རྒྱ་བ་པར་འཕར་ན་གྲོགས་དག་
 ཡིས་བྱིར་པའི་དོ་ཡིན། །ཞེས་སོ། །གཞན་དབྱར་སྟོན་དགུན་དང་མཚམས་བཞི་
 རྣམས་དེ་ཡིས་རིགས་འགྲེ་ནས་ཤེས་པར་བྱོལ། །

ལྷུ་གཏོན་ཕྱུ་བརྟག་པ།

【ལ་ཉེ་བརྟག་པ】 བད་མེད་པའི་མི་ལ་གཏོན་གྱི་གཏོན་པ་གང་ཡོད་བརྟག་པར། ༡ རྩས་ནས་ཡིན་ཡང་ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཅ་དེ་ཅ་གཞན་ལས་དྲག་ན་གཉན་དང་། རྩལ་པོས་གཏོན་པའི་ངོ་། ༢ མེ་ཁམས་སྤྱིང་ཅ་དྲག་ན་བཅན་དང་། བདུད་གྱིས་གཏོན་པའི་ངོ་། ༣ ལྷགས་ཁམས་སྤྱོ་ཅ་དྲག་ན་རྩལ་འགོང་དང་། དཀོར་བདག་གིས་གཏོན་པའི་ངོ་། ༤ ས་ཁམས་མཆིར་ཅ་དྲག་ན་ས་བདག་དང་། མ་མོས་གཏོན་པའི་ངོ་། ༥ རྩལ་ཁམས་མཁལ་ཅ་དྲག་ན་ལྷུ་སྤྱིན་དང་། དམ་སྤྱིས་གཏོན་པའི་ངོ་།

【མ་བྱ་དག་གྲོགས་བརྟག་པ】 མ་ཡི་ཅ་ལ་པ་མའི་ཆགས་འདྲེར་བཟུང་། །བྱ་ཡི་ཅ་ལ་བྱ་ཆའི་ཞང་འདྲེར་བཟུང་། །དག་ཡི་ཅ་ལ་དག་པོས་ཐད་འདྲེར་བཟུང་། །གྲོགས་གྱི་ཅ་ལ་ནོར་གྱི་ཕྱི་འདྲེར་བཟུང་། །རང་གི་ཅ་ལ་གྲོགས་གྱི་འགོས་འདྲེར་བཟུང་། །ཅེས་པའི་དོན་ནི།

རྩལ་བཞིའི་ཁམས་ལྷུ་མོ་གཏོན་ཅའི་རེའུ་མིག་

འབྱུང་ཁམས།	རང་།	མ།	བྱ།	དག།	གྲོགས།
གཏོན་རིགས།	གྲོགས་གྱི་འགོས་འདྲེ།	པ་མའི་ཆགས་འདྲེ།	བྱ་ཆའི་ཞང་འདྲེ།	དག་པོས་ཐད་འདྲེ།	ནོར་གྱི་ཕྱི་འདྲེ།
དབྱིད་རྩས།	མཆིན་ཅ་དྲག་	མཁལ་ཅ་དྲག་	སྤྱིང་ཅ་དྲག་	སྤྱོ་ཅ་དྲག་ན།	མཆིར་ཅ་དྲག་
དབྱར་རྩས།	སྤྱིང་ཅ་དྲག་	མཆིན་ཅ་དྲག་	མཆིར་ཅ་དྲག་	མཁལ་ཅ་དྲག་	སྤྱོ་ཅ་དྲག་
སྤྱོན་རྩས།	སྤྱོ་ཅ་དྲག་	མཆིར་ཅ་དྲག་	མཁལ་ཅ་དྲག་	སྤྱིང་ཅ་དྲག་	མཆིན་ཅ་དྲག་
དགུན་རྩས།	མཁལ་ཅ་དྲག་	སྤྱོ་ཅ་དྲག་	མཆིན་ཅ་དྲག་	མཆིར་ཅ་དྲག་	སྤྱིང་ཅ་དྲག་
མཆོམས་བཞི།	མཆིར་ཅ་དྲག་	སྤྱིང་ཅ་དྲག་	སྤྱོ་ཅ་དྲག་	མཆིན་ཅ་དྲག་	མཁལ་ཅ་དྲག་

༡ པ་མའི་ཆགས་འདྲེ་ཞེས་པ་མ་ཤི་བའི་སེམས་ཆགས་པའི་གཏོན་འདྲེ་ལ་ཟེར།

༢ བྱ་ཆའི་ཞང་འདྲེ་ཞེས་པ་བྱ་ཆ་དང་ཞང་པོའི་ཚྭ་གས་ནས་བྱུང་བའི་འདྲེ་ལ་ཟེར།

༣ དག་པོས་ཐད་འདྲེ་ཞེས་པ་པ་ལ་ལོ་པོས་མཐུ་དང་བྱད་ཀ་ཚུར་གཏོང་བ་ལ་ཟེར།

༤ གྲོ་བྱི་མྱེ་འདྲེ་ཞེས་པ་ནོར་ཇུས་ཀྱི་རྩེས་སུ་འབྱུང་བའི་འདྲེ་ལ་ཟེར།

༥ གྲོགས་ཀྱི་འགོས་འདྲེ། རང་གི་སྒྲིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོའི་སྒྲོགས་ནས་འགོས་པའི་འདྲེ།

དུག །མེ་ཆུ་གོ་ལྡོག་བརྟག་པ།

འདིར་མེ་ཆུ་གོ་ལྡོག་ཅེས་པའི་དོན་ནི། མངོན་སུམ་སྤང་བའི་ཐབ་ནང་དུ་མེ་
ཆེ་ཆུང་ལ་བརྟགས་ནས། ཐབ་སྒྲིང་དུ་སྒྲོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆུའི་དྲོད་ཆང་
རྟོགས་ཐུབ་པའམ། ཡང་ན་ཐབ་སྒྲིང་སྒྲོད་ནང་དུ་ཆུའི་ཁོལ་ཆང་ལ་བརྟག་ནས་
ཐབ་ནང་དུ་མེའི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་རྩེས་དཔག་གི་སྒོ་ནས་རྟོག་ཅུས་པ་བཞིན་དུ།
འདི་ཡང་ཕ་ན་བའི་ཆོ་བྱ་ལ་ཚ་བརྟག་པ་དང་། བྱ་ན་བའི་ཆོ་ཕ་ལ་ཚ་བལྟ་བ་
སོགས་པན་ཚུན་གོ་ལྡོག་ནས་བརྟག་པར་ཟེར།

༡ 【ལ་ཉེ་བརྟག་པ】 དུས་ནཱ་ཡིན་ཡང་ཕ་ན་བའི་བྱ་ནང་མེད་ལ་ཚ་བལྟ་
བའམ། ཕ་ན་བའི་ཆོ་བྱ་མོ་ལ་ཚ་བལྟས་ན་མཆིན་ཚ་ཆང་བ་འདུག་ན་པའམ་མ་
མི་འཆི་བའི་ངོ་དང་། མཆིན་ཚ་མ་ཆང་ན་ཕ་མ་འཆི་བའི་ངོ་ཡིན།

༢ 【མ་བྱ་དག་གྲོགས་བརྟག་པ】 མ་ཚ་དར་ན་མི་འཆི་གུད་ན་འཆི། ཞེས་
པའི་དོན། འོག་གི་རེ་མིག་ལ་ལྟོས་ཤིག་འདིར་མ་ཚ་དར་ཞེས་པ་རང་གི་མཆོན་
ཉིད་དང་མཐུན་པ་དང་། མ་ཚ་གུད་ཅེས་པ་དུས་ཀྱི་མ་ཚའི་དག་ཁམས་ཀྱི་མཆོན་
ཉིད་དང་མཐུན་པར་འཕར་བ་ལ་ཟེར།

༣ 【ལ་ཉེ་བརྟག་པ】 དུས་ལ་མ་ལྟོས་པ་བྱ་ན་བའི་ཆོ་ཕ་ནང་མེད་ལ་ཚ་བརྟག་
པ་ན། སྒྲིང་ཚ་ཆང་ན་བྱ་མི་འཆི་ལ་སྒྲིང་ཚ་མ་ཆང་ན་བྱ་ནང་པ་དེ་ཉིད་འཆི་
བའི་ངོ་། དེ་བཞིན་དུ་མ་དང་བྱ་མོ་ལ་ཡང་ངོ་།

༤ 【མ་བྱ་དག་གྲོགས་ལ་བརྟག་པ】 བྱ་ཚ་དར་མ་མི་འཆི་གུད་ན་འཆི། ཞེས་
པའི་དོན། རེབ་མིག་ལ་གཟིགས་ཤིག་འདིར་དར་གུད་ཅེས་པ་གོང་ལྟར་ངོ་། །

ཕ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་མེ་ཆུ་གོ་སྟོན་གི་ལྷ་འབྲས་བརྟག་ཐབས་རེའུ་མིག

ཕ་དང་ མ་ན་ བར་བྱ་ དང་བྱ་ མ་ལ་ཙ་ བལྟ་བའི་ རྒྱུ།	རྒྱུ་ཁམས།	མ་ཙ་བྱད་ན་འཆི།	མ་ཙ་དར་ན་མི་འཆི།
	དབྱིད་ཤིང་།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཙ་བྱ་ལ་ གྲིམས་པ།	ཆུ་མཁལ་ཙ་བྱད་ལ་འཇམ་པ།
	དབྱར་མེ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཙ་བྱ་ལ་ གྲིམས་པ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཙ་བྱད་ལ་རྩྭ་ པ།
	སྟོན་ལྷགས།	ས་ཁམས་མཆིར་ཙ་བྱད་ལ་ འཇམ་པ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཙ་བྱ་ལ་གྲིམས་པ། དགུན་ཆུ།
	དགུན་ཆུ།	ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཙ་བྱད་ལ་ རྩྭ་པ།	ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཙ་སྟོམ་ལ་རིང་བ།
	མཆམས་ས།	མི་ཁམས་སྟིང་ཙ་སྟོམ་ལ་ རིང་བ།	མི་ཁམས་སྟིང་ཙ་འཇམ་ལ་དལ་བ།
བྱ་དང་ བྱ་མོ་ན་ བའི་རྒྱུ་ ཕ་དང་ མ་ལ་ཙ་ བལྟ་བ།	རྒྱུ་ཁམས།	བྱ་ཙ་དར་བ།	བྱ་ཙ་བྱད་པ།
	དབྱིད་ཤིང་།	མི་ཁམས་སྟིང་ཙ་སྟོམ་ལ་ རིང་བ།	མི་ཁམས་སྟིང་ཙ་འཇམ་ལ་དལ་བ།
	དབྱར་མེ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཙ་བྱད་ལ་ འཇམ་པ།	ས་ཁམས་མཆིར་ཙ་བྱ་ལ་གྲིམས་པ།
	སྟོན་ལྷགས།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཙ་འཇམ་ ལ་དལ་བ།	ཆུ་ཁམས་མཁལ་ཙ་བྱད་ལ་འཇམ་ པ།
	དགུན་ཆུ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཙ་བྱ་ལ་ གྲིམས་པ།	ཤིང་ཁམས་མཆིན་ཙ་བྱད་ལ་རྩྭ་ པ།
	མཆམས་ས།	ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཙ་བྱད་ལ་ རྩྭ་པ།	ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཙ་སྟོམ་ལ་རིང་བ།

【ལ་ཉེ་བརྟག་པ།】 བྱིམ་ཐབས་གཉིས་ཀྱི་དབང་རྩ་བྱས་ན་ཁྱོ་ཀ་ན་བའི་ཆོ་
ཆུང་མ་ནད་མེད་ལ་ཙ་བརྟག་པས། རྒྱུ་ལ་མ་སྟོས་པ་མཆིན་ཙ་མ་ཆང་ན་ཁྱོ་ཀ་
དེ་འཆི་ལ། མཆིན་ཙ་ཆང་ན་མི་འཆི་བའི་རྩི་ཡིན། །དེ་བཞིན་རྩ་ཆུང་མ་ན་བའི་

ཆོ་ཁྱོ་ཀ་ནད་མེད་ལ་ཚ་བརྟག་པས། །མཁུ་ཚ་མ་ཆང་ན་ཆུང་མ་དེ་འཆི་ལ།
མཁུ་ཚ་ཆང་ན་མི་འཆི་བའི་དོ་ཡིན།

【མ་བུ་དག་གྲོགས་བརྟག་པ།】 ཡང་ན་ཁྱོ་གྲོགས་ཆུང་མ་དག་ཏུ་བཅི། །དག་
གྲོགས་ཚ་དར་མི་འཆི་གུད་ན་འཆི། ཞེས་པའི་དོན། ཏུས་ཀྱི་རང་ཆའི་དག་ཚ་དེ་
ཆུང་མའི་རང་ཚ་ཡིན་པ་དང་། ཏུས་ཀྱི་རང་ཆའི་གྲོགས་ཚ་དེ་ཁྱོ་ཀའི་རང་ཚ་
ཡིན་པས་དེ་བཞིན་ཏུ་བརྟག་ཚུལ་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས་ཤིག

ཁྱོ་ཆུང་གཞིས་ཀྱི་མེ་ཆུ་གོ་ལྟོག་གི་ལྷ་འབྲས་བརྟག་ཐབས་རེའུ་མིག

	ཏུས་ཁམས་	དག་ཚ་དར་ན་མི་འཆི།	དག་ཚ་གུད་ན་འཆི།
ཆུང་མ་ན་ བ་ཁྱོ་ལ་ ཚ་བལྟ་ བའི་ཏུས།	དབྱར་མེ།	ཁྱོ་ཚ་ཐུང་ལ་ཆུབ་པ།	ལྷགས་ཁམས་ཁྱོ་ཚ་ཐོམ་ལ་རིང་བ།
	དབྱར་མེ།	མཁུ་ཚ་འཇམ་ལ་དལ་བ།	མཁུ་ཚ་ཐུང་ལ་འཇམ་པ།
	སྟོན་ལྷགས།	སྟོང་ཚ་ཐོམ་ལ་རིང་བ།	མེ་ཁམས་སྟོང་ཚ་འཇམ་ལ་དལ་བ།
	དགུན་ཆུ།	མཆེར་ཚ་ཐུང་ལ་འཇམ་པ།	ས་ཁམས་མཆེར་ཚ་ཕྱ་ལ་གྱིམས་པ།
	མཆམས་ས།	མཆིན་ཚ་ཕྱ་ལ་གྱིམས་པ།	མཆིན་ཚ་ཐུང་ལ་ཆུབ་པ།
ཁྱོ་ག་ན་ བ་ཆུང་མ་ ལ་ཚ་བལྟ་ བ།	ཏུས་ཁམས་	གྲོགས་ཚ་དར་ན་མི་འཆི།	གྲོགས་ཚ་གུད་ན་འཆི།
	དབྱར་མེ།	མཆེར་ཚ་ཐུང་ལ་འཇམ་པ།	ས་ཁམས་མཆེར་ཚ་ཕྱ་ལ་གྱིམས་པ།
	དབྱར་མེ།	ཁྱོ་ཚ་ཐུང་ལ་ཆུབ་པ།	ལྷགས་ཁམས་ཁྱོ་ཚ་ཐོམ་ལ་རིང་བ།
	སྟོན་ལྷགས།	མཆིན་ཚ་ཕྱ་ལ་གྱིམས་པ།	མཆིན་ཚ་ཐུང་ལ་ཆུབ་པ།
	དགུན་ཆུ།	སྟོང་ཚ་ཐོམ་ལ་རིང་བ།	མེ་ཁམས་སྟོང་ཚ་འཇམ་ལ་དལ་བ།
	མཆམས་ས།	མཁུ་ཚ་འཇམ་ལ་དལ་བ།	མཁུ་ཚ་ཐུང་ལ་འཇམ་པ།

འགྲེལ་བཤད་འདི་གཉིས་རྩ་ཚིག་གི་དོན་དང་མཐུན་ཆེ་བར་སྒྲུབ་བས་དེ་བཞིན་
རེད་ཅིག་བཤོད་པར། །

རྒྱུ་ཀྱི་ཚ།	རྒྱུ་ཀྱི་བྱ་ཚ།	རྒྱུ་ཀྱི་བྱ་ཚའི་འཕར་ཚུལ།
དབྱིད་ཤིང་ཁམས།	མི་ཁམས་སྤྱིང་ཚ།	མ་ཚའི་འཕར་ཚུལ་ལྟ་བུ་ལ་གྱིམས་པ་གསོ་སྤྲ།
		བྱ་ཚའི་འཕར་ཚུལ་ལྟ་བུ་ལ་འཇམ་པ་གསོ་སྤྲ།
		དག་ཚའི་འཕར་ཚུལ་སྟེ་འཇམ་ལ་དལ་ན་གསོ་དགལ།
དབྱར་མི་ཁམས།	ས་ཁམས་མཆེར་ཚ།	མ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		བྱ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རྩལ་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		དག་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་གྱིམས་པར་འཕར་ན་གསོ་དགལ།
སྟོན་ལྷགས་ཁམས།	ཚུ་ཁམས་མཁལ་ཚ།	མ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རྩལ་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		བྱ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་གྱིམས་པར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		དག་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་འཇམ་པར་འཕར་ན་གསོ་དགལ།
དགུན་ཚུ་ཁམས།	ཤིང་ཁམས་མཆེན་ཚ།	མ་ཚ་སྟེ་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		བྱ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		དག་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རྩལ་བར་འཕར་ན་གསོ་དགལ།
མཆོམས་ས་ཁམས།	ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཚ།	མ་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་འཇམ་པར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		བྱ་ཚ་སྟེ་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲ།
		དག་ཚ་སྟེ་སྤྱོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་གསོ་དགལ།

འདི་ལ་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་དག་དབྱད་གཞིའི་ཆེད་དུ་བཀོད་པར། ① བཀྲ་འབྱམ་དགའ་འགྲེལ་ལས། རྒྱུ་ཀྱི་རང་ཚ་དེ་བརྟག་གཞིར་བཟུང་ཅིང་དེའི་མ་ཚ་དང་། བྱ་ཚ། དག་ཚ་ནམས་རང་རང་གི་མཆོན་ཉིད་དང་མཐུན་པར་འཕར་ན་གསོ་དགལ་སྤྲའི་དབྱེ་བ་བརྟག་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། དབྱིད་ཀ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་ཤིང་མ་ཚུ། ཚུ་ཁམས་མཁལ་ཚ་མཐིང་རིལ་སྤྲད་ལྟར་

འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར་ན་མ་ཅ་བྱང་བ་ཡིན། ཤིང་བྱ་མེ་ཁམས་སྤྱིང་ཅ་བྱ་
བྱག་སྐད་ལྟར་སྒྲོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་ན་བྱ་ཅ་བྱང་བས་གསོ་སྤྲོ། ཤིང་དག་
ལྷགས་ཁམས་སྒྲོ་ཅ་ཡིན་པས། བྱིད་པོའི་སྐད་ལྟར་འཕར་ན་དག་ཅ་བྱང་བ་ཡིན་
པས་གསོ་དགལ། ཞེས་གསུངས་འདུག ② མེས་པོའི་ཞལ་ལྱང་དུ། དེ་དང་
སྒྲུགས་འདྲ་བ། དཔྱིད་དུས་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། ཤིང་མ་ཅུ་ཁམས་མཁལ་ཅ་དང་།
ཤིང་བྱ་མེ་ཁམས་སྤྱིང་ཅ་གཉིས་ལྷག་པར་དུ་དྲག་པར་འཕར་ན་གསོ་སྤྲོ། ཤིང་ཅ་
ལྷགས་ཁམས་སྒྲོ་ཅ་བྱང་པར་དུ་དྲག་ན་གསོ་དགལ་ཞེས་གསུངས་འདུག །

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩ་བུའི་བརྟག་པ།

གཅིག་ཡིང་ཆོ་ལ་བརྟག་ན་གདོན་ངོས་བཟུང་བ།

རྩ་བུ་ཞེས་པ་ནི། བྱ་དང་ཞིག་སྤྲོན་དང་དབྱེད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་མི་འབྱུང་
བའི་ཆོ་ནད་དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གདོན་ཞིག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་ཅིང་། དེ་ཡང་
གདོན་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་པ། བྱ་དང་པའི་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཉེ་
བརྟག་པའི། གནའ་པོའི་པོན་ལྷགས་ཀྱི་འབྱུང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་
རྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་ཡིག་ཆ་དང་《སྤྲོན་འབྲུམ་དཀར་པོ་》
ལས། དང་པོ་རྩ་དེ་སྤྱོད་དུ་སྒྲུག་དུས་བཟང་སྒྲུགས་དེ། །སྤྱོད་བཟུང་ལ་ཐིག་
བཟང་ལིང་ཅེ་དགལ། །རྩ་དེ་འབྱུང་བའི་རུས་སྤལ་གན་རྒྱལ་གནས། །མགོ་པོ་སྤྱོད་
ཡིན་འཇུག་མ་བྱང་ཡིན་གཡས་པ་ཤར། །གཡོན་པ་རུབ་བརྟན་གནས་ལ་དགུ་སྤྱོད་
སྟེ། །སྤྱོད་མི་གདོན་གསུམ་གཡས་པ་གསུམ་ལ་བཅི། །ལག་པ་ཅིབ་ལོག་རྒྱང་པ་
གཡས་པ་སྟེ། །སྤྱོད་ཤར་ཤར་སྒྲུགས་བྱང་ཤར་གསུམ་དུ་བརྟག། །དུར་ས་ཁང་ས་
ཞིང་གི་ས་དང་གསུམ། །ལག་པ་གཞོག་གཡོན་རྒྱང་པ་གཡོན་དང་གསུམ། །སྤྱོད་
རུབ་རུབ་དང་བྱང་རུབ་གསུམ་དུ་བརྟག། །པ་མེས་ས་དང་རང་དང་བྱ་ཆོ་
གསུམ། །མགོ་དང་དབྱུས་དང་འཇུག་མ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །སྤྱོད་དང་པོ་བྱང་བྱང་
དང་གསུམ་ལ་བརྟག། །ཅིས་གསུངས་པ་ནི། དང་པོ་བྱ་དང་པ་དེས་དཀར་ཡོལ་
དང་། ལྷགས་དཀར་པོ་གསུམ་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་དུ་གཅིན་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་གཏོང་
སྒྲུགས་དེར་རྟགས་ཞིག་བཞག་ནས་དེ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་སྒྲུགས་ཡིན་པ་དང་། སྤྱོད་དེ་
སྤྱོད་པའི་རུས་སྤལ་གན་རྒྱལ་དུ་གནས་པར། མཆོན་བྱེད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན།

སྒྲོ་དེའི་ཁར་སྐྱར་མ་བཞིས་ཐིག་གྱུ་བཞི་ཞིག་བཏབ་པས་ལིང་ཆོ་དགྲུང་བྱང་བ་
 དེ་ལ། དང་པོ་རུས་སྤལ་གྱི་ལག་གཡས་མཚོན་པའི་གཡས་ཚྭ་གས་གྱི་ལིང་ཆོ་དང་
 པོ་དེ་ལྟ་ས་དང་། གཡས་གྱི་ཚིབ་ལོགས་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་གཉིས་པ་དེ་མི་ས།
 རྒྱང་གཡས་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་གསུམ་པ་དེ་གདོན་ས་ངོས་འཛིན་དགོས། །དེ་
 བཞིན་རུ་རུས་སྤལ་གྱི་ལག་གཡོན་མཚོན་པའི་གཡོན་ཚྭ་གས་གྱི་ལིང་ཆོ་དང་པོ་དེ་
 རུར་ས་དང་། གཡོན་གྱི་ཚིབ་ལོགས་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་གཉིས་པ་དེ་ཁང་ས།
 རྒྱང་གཡོན་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་གསུམ་པ་དེ་ཁིང་སར་ངོས་འཛིན་དགོས། །རུས་
 པའི་མགོ་པོ་མཚོན་པའི་དབུས་ཚྭ་གས་གྱི་ལིང་ཆོ་དང་པོ་དེ་ཡ་མེས་གྱིས་ས་དང་།
 རྒྱ་བ་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་དབུས་མ་དེ་རང་ས། མཚུག་མ་མཚོན་པའི་ལིང་ཆོ་
 གསུམ་པ་དེ་བྱ་ཆའི་ས་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན། དེ་ནས་ཆུ་སྒྲོ་དེ་ཉིད་གཡོ་འགྲུལ་
 མེད་པར་བརྟན་པོར་བྱ་བཞག་སྟེ། ལིང་ཆོ་དགྲུ་པོ་གང་གི་ཚྭ་གས་ནས་རྟགས་མི་
 འདྲ་བ་གང་ཞིག་ཤར་ཡོང་བར་བརྟུ་དགོས།

【༡】ས་སྤལ་བརྟག་པ། ལིང་ཆོ་དགྲུ་པོ་ལས་ལྟ་ས་དང་མ། མི་ས། གདོན་ས་
 སོགས་ས་གང་ལས་རྟགས་མི་འདྲ་བ་གང་བྱང་བར་བརྟག་པ། རྟགས་དེ་ལའང་
 ཅ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་ལ་བརྟག་པ་དང་མདོག་ལ་བརྟག་པ་གཉིས་
 ཡོད་པ་སྟེ། དང་པོ་ནི་ལིང་ཆོ་དགྲུ་པོ་གང་རུང་གི་ས་ལ་སྤྱིས་མ་ལས་བྱུང་བའི་
 གཟུགས་བརྟན་མི་འདྲ་བར་བྱང་བ་དང་། ཡང་ན་སྤལ་བ་ཉ་མིག་འདྲ་བ་དང་།
 སྤལ་ཆུང་མང་པོ་འཕྲོ་འཕྲོ་ལ་མཐུད་ནས། སག་གོས་གྱི་སྤུབ་འདྲ་བ་སོགས་གྱི་
 གཟུགས་བྱང་ན་ཚྭ་གས་དེའི་གདོན་ངོས་བཟུང་དགོས་པ་དང་། །གཉིས་པ་
 མདོག་ལ་བརྟག་པ་ནི། ལིང་ཆོ་དགྲུ་པོ་གང་རུང་གི་ས་ལ་སྤྱིས་སྤུབ་པ་དང་། ཡང་
 ན་སྤྱིས་སྤུབ་པ། ཡང་ན་གཏན་ནས་མི་སྤྱིས་པ་སོགས་བྱང་ན་ཚྭ་གས་དེའི་གདོན་
 ངོས་བཟུང་དགོས། 《ཐྱི་མ་རྒྱུད་》ལས། གདོན་ཆུ་གང་བཏང་ངོས་དེ་ཤར་རུ་
 བཅི། །ཆུ་དེ་སྤྱིད་པའི་རུས་སྤལ་གན་རྒྱལ་གནས། །མགོ་པོ་སྒྲོར་བརྟན་ཐིག་
 བཞིས་ས་དགྲུང་བཅད། །གཡས་གསུམ་ལྟ་ས་མི་ས་གདོན་གྱི་ས། །གཡོན་གསུམ་
 རུར་ས་ཁང་ས་ཁིང་གི་ས། །དབུས་གསུམ་ཡ་མེས་རང་དང་བྱ་ཆའི་ས། །ཞེས་
 ནད་པས་གཅིན་བཏང་བའི་ཚྭ་གས་དེ་ཤར་ཚྭ་གས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་འདུག་པ་
 ལས། གཞན་ནི་སྤུན་འདུམ་དཀར་པོ་དང་དོན་གཅིག་རུ་སྒྲུང་།

འོ་ན་གནོད་བྱེད་གང་ཞིན། ① ལྷ་ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་
 བརྟེན་པའི་ལྷ་སྤང་སྟེ། དེའི་སྟོན་བརྟེན་པའི་སྤང་མ་དེ་མ་དགའ་བའི་ངོ་། དེ་
 ལ་བསྐྱང་བཤགས་སོགས་བྱ། ② མི་ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་གྲོ་ལོ་
 དང་གྲོ་མོ་སྟེ། དུལ་མི་ཕོ་མོ་ཤི་ནས་འདྲེ་སྤྱུང་པ་ལ་བེར། སྤྲུལ་འབྱུང་དཀར་པོ་
 ལས། མི་སར་བྱང་ན་པ་སྤྱུང་རྩས་འདྲེ་ལང་། ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་ཡས་སྤང་
 སོགས་རྫོངས་བས་བཅས། ③ གདོན་ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་སྤྱི་
 པའི་སྤྱི་འདྲེ་ལམ། སྤྱི་པའི་འདྲེ་དགུ་སྟེ། དག་བསྟེན་དང་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་
 འཛིག་ཉེན་ན་གཤམ་ཆེ་བའི་གདོན་འདྲེའི་རིགས་ཏེ། དེ་ལ་སོ་སོའི་གཏོ་མདོས་
 སོགས་བྱ། ④ པ་སྤྱུང་གི་ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་ཆགས་འདྲེ་དང་།
 ཡང་ན་བད་འདྲེ། ཆགས་འདྲེ་ཞེས་པ་པ་མེས་སོགས་མི་རབས་སྟོན་མ་ཤི་བ་འདྲེ་
 སྤྱུང་ནས་ཁང་ཁིང་ཁོར་རྩས་ལ་ཆགས་པའི་འདྲེ་ཞིག་གི་མིང་། བད་འདྲེ་ཞེས་པ་
 པ་རོལ་པོས་རང་ལ་མཐུ་གཏད་སོགས་གིས་བད་དེ་བསྐྱལ་བའི་འདྲེ་ལ་བེར། དེ་
 ལ་མཚུན་ལྷ་གསོལ་བ་དང་། ལན་ཆགས་གཏོར་མདོས་སོགས་གིས་བཅས། །
 ⑤ རང་ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་གོད་འདྲེ་སྟེ། རང་གི་བྱིས་ཁོར་
 དང་སྟོ་ཕྱགས་སོགས་ལ་གོད་ཀ་བཏང་བའི་འདྲེ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། བམེ་རག་
 བཀར་ཡས་ལས། གོད་འདྲེ་མི་ནག་པག་ལ་ཞོན། གོད་པའི་ལྷ་ལ་རྒྱ་མས་བརྒྱན། །
 ལག་ན་བཤར་གྱི་དམར་པོ་ཁུར། ཁོར་བདུད་ཁམ་པ་བྱི་མགོ་སོགས། གོད་འདྲེ་
 གྲོ་པོ་འགོད་པོས་བསྐྱོར། ཞེས་སོགས་བསྟན་པའི་འདྲེ་རིགས་དེ་དག་ལ་བེར་བར་
 དེས། སྤྲུལ་འབྱུང་དཀར་པོ་ལས། རང་སར་བྱང་ན་ཤར་ག་གོད་འདྲེ་གནོད།
 ཅེས་པ་དོན་ལ་གནས། ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། རང་སར་བྱང་ན་གྲོགས་གིས་གོས་
 འདྲེས་གནོད། ཅེས་པའི་གོས་དང་གད་ཁོར་ནས་ཡིག་ཁོར་རྒྱན་འབྱུངས་སོང་བ་
 དེ་འགྲེལ་པ་རྣམས་སུ་གྲོགས་གི་གོས་འདྲེ་འགོས་ནས་གནོད་པ་ཅེས་སོགས་འགྲེལ་
 པ་ནི་དོན་ལ་མ་དབྱེད་པའི་སྟོ་བཟོའི་ཆོག་ཡམས་སུ་སྤྱང་། དེ་ལ་ཁོར་སྤྱད་དང་
 བཀར་ཡས་སོགས་ཡས་དང་སྤྱད་གིས་བཅས། ⑥ སུ་ཆའི་སར་གདོན་ངོ་ཤར་
 བ། གནོད་བྱེད་སྐབ་འདྲེ་འབྱུངས་པོ་སྟེ། དུལ་དེར་སྤར་མེད་པའི་འདྲེ་འབྱུངས་
 རྩས་པ་དང་ལྷན་པ། རྣམ་པ་སྤྱ་ཆོགས་པའི་གཟུགས་སུ་སྤྱལ་རྩས་པ་དེས་སུ་ཆ་
 སོགས་གཞོན་རུའི་རིགས་རྣམས་གི་ཤིར་བཏང་བ་དང་། སྐབས་འགར་དེས་དུལ་

མི་གང་ཞིག་རྒྱུ་མས་པ་ན་མི་དེ་གནས་སྐབས་མདོན་ཤེས་དང་རྩ་འཁུལ་ཐོགས་པ་
 མེད་པར་ཆགས་ནས་སྟོན་གྲགས་ཆེས་ཆེར་འཕེལ། མཐར་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་
 སྤང་བའི་ལས་བྱེད་པའི་འདྲེ་རིགས་ཞིག་སྟེ། སྟོན་ཁམས་སྟེ་དགའི་མངའ་ཁོངས་
 ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་ནི་དགོན་པའི་རྟ་ཇི་ཞིག་སྐབ་འདྲེས་རྒྱུ་མས་ཏེ། གནས་སྐབས་སྟ་
 སྟོན་གྲགས་འཕེལ། མཐར་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྤང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའོ།
 འདི་ལ་བཀའ་བསྟོན་བ་དང་། བཤེགས་བསྟུང་པ་སོགས་ཀྱིས་བཅོས། ⑦ ཏུར་ས་
 ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་ཏུར་སྲིད་ལངས་པའམ། ཡང་ན་ཏུར་ས་ཉེས་
 པ་སྟེ། དེ་ལ་ཏུར་སྲི་གནན་པ་དང་། ཏུར་སྲིར་བའི་ཆོ་ག་སོགས་བྱ། ⑧ ཁང་
 ས་ལ་གདོན་ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་ཁང་པ་ལ་འབྲི་བའི་ཕྱག་འདྲེའམ། ཡང་ན་
 ཁང་ས་ཉེས་པའི་གནོད་པ་སྟེ། དེ་ལ་བྲིམ་བྲས་དང་། ས་བདག་འབྲུགས་བཅོས།
 ས་བདག་བཤག་འབྲུམ་སོགས་ས་བདག་བཅོས་ཐབས་བྱ། ⑨ ཁིང་ས་ལ་གདོན་
 ངོ་ཤར་ན། གནོད་བྱེད་ཁིང་གི་སྟུ་གཉན་ས་བདག་སྟེ། ས་བདག་སྟིང་གཏེར་
 དང་། བུམ་གཏེར་སྟུ་གཉན་ཡོ་བཅོས་དང་ས་བདག་གདོན་གྲོལ་སོགས་བྱ་
 དགོས་ཞེས་བཤད་དོ།

【ཁ】 རྩོགས་ལ་བརྟག་པ་ནི། ལིང་ཆོ་དགུ་པོ་ལས་ཤར་སྟོ་རུབ་བྱང་སོགས་
 རྩོགས་གང་ལས་ཁ་དོག་དང་། གཞུགས་བརྟན་སོགས་མི་འདྲ་བ་གང་བྱང་བརྟག་
 ཅིང་། ཤར་རྩོགས་ཀྱི་ལིང་ཆོ་ནང་ཏུ་བྱང་ན། 《སྟོན་འབྲུམ་དཀར་པོ་》ལས།
 ཤར་ཏུ་བྱང་ན་གཉན་དང་བསེན་མོ་ལ། རྟོ་ཏུ་བྱང་ན་བཅན་དང་མ་མོ་ཡིན། །
 རུབ་ཏུ་བྱང་ན་སྟུ་བདུད་ཀྱི་པོ་ཡིན། བྱང་ཏུ་བྱང་ན་མཆོ་སྟན་སྟུ་འི་གདོན། རྟོ་
 ཤར་རྒྱལ་པོ་འགོངས་པོ་བསྟོལ་འདྲེལ། རྟོ་རུབ་དམུ་བདུད་ཏུར་སྲིད་མོ་གདོན་
 ལ། བྱང་རུབ་གནམ་ཐེལ་རི་འདྲེ་ཡ་དར་ཡིན། བྱང་ཤར་རི་འགོང་རྒྱལ་བསེན་
 བསྟོང་བའི་གདོན། ཞེས་གསུངས། 《ཕྱི་མ་རྒྱུད་》ལས། གཞན་ཡང་ཤར་ཏུ་
 བྱང་ན་རྒྱལ་པོ་གཉན། རྟོ་ཏུ་བྱང་ན་བཅན་དང་མ་མོ་གདོན། རུབ་ཏུ་བྱང་ན་
 སྟུ་བདུད་སྟུ་བཅན་ཏེ། བྱང་ཏུ་བྱང་ན་མཆོ་སྟན་སྟུ་སྲིན་གདོན། ཤར་སྟོར་བྱང་
 ན་རྒྱལ་པོ་བཅན་གྱི་མོ། རྟོ་རུབ་མཆོམས་སྟུ་བཅན་བདུད་ནག་སྟུག་གདོན། །
 རུབ་བྱང་མཆོམས་སྟུ་སྟུ་བདུད་སྟུ་སྲིན་མ་སྟུ་དང་པ་བདུད་ཡིན་པའི་འདྲེ་རིགས་
 ཞིག་གཞོན། བྱང་ཤར་ས་བདག་རིག་འཛིན་བཅོས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

གནའ་བོའི་རུས་སུ་བོད་སྐད་ལ་མཚམས་བཞིའི་ཚུགས་བཅི་བའི་སྐབས་སུ་ལྷ་བྱང་གཉིས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས། ལྷ་ཤར་དང་ལྷ་རུབ། བྱང་ཤར་དང་བྱང་རུབ་ཅིས་བགངས་འདུག་ཅིང་། ནང་ཚོས་བོད་རྒྱ་དར་བའི་རྗེས་སུ་གཡས་བསྐྱོར་གྱི་ཚུགས་བཅི་བ་དེར་སང་གི་ལུགས་འདི་དར་འདུག་ཡོད་པ་སྤང་།།

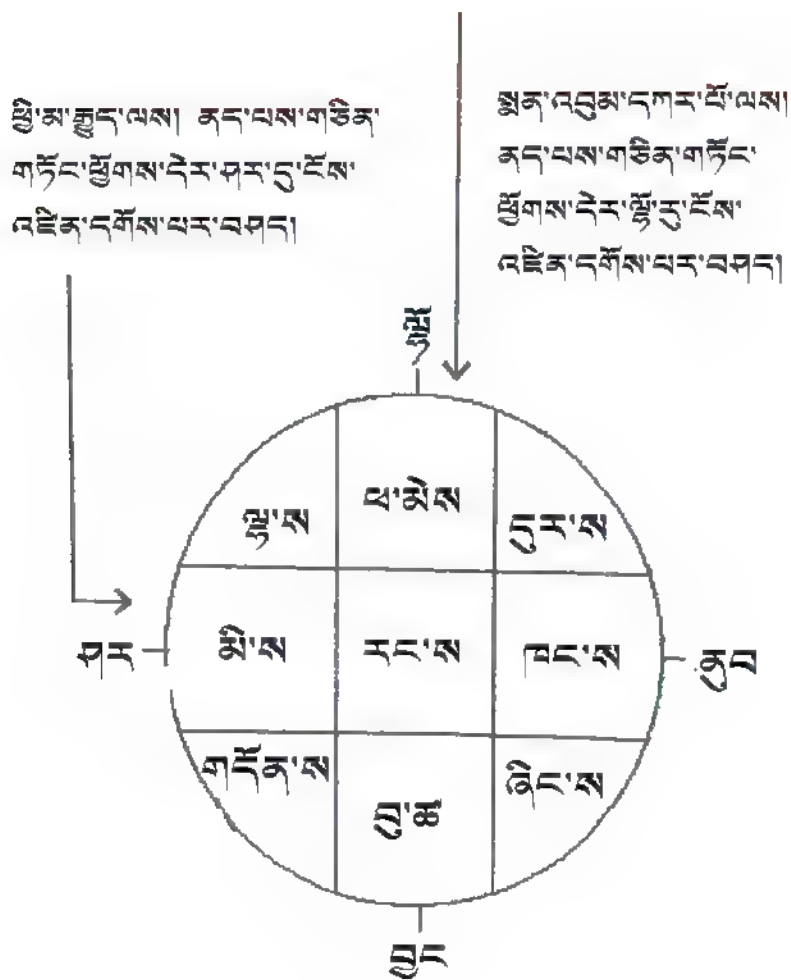
གཉིས། ལྷུ་མོ་མདོག་གཟུགས་ལ་བརྟག་ནས་གདོན་དོས་བཟུང་བ།

ཆུ་ལོག་རྗེས་ཉི་མའི་མདངས་ཆུ་ལ་ཤར་བའི་ཚེ་འདྲ་བའི་གཟུགས་ལ་གདོན་གྱི་བྱང་པར་དོས་འཛིན་པ་ནི། དེ་ཡང་ཆུ་ལོག་ཚར་རྗེས་ཉི་མའི་ནད་རྒྱ་ཤོག་གྱུ་བཀའ་ནས། རུལ་མི་འགོ་བར་བཞག་ལ་སྤྱི་མ་དེ་ལ་གཟུགས་གང་ཤར་དེ་ལ་གདོན་དོས་བཟུང་དགོས། ཁྱིམ་སེ་རྒྱ་ཚོས་འབྱུང་གི་ཞལ་རྒྱན་ཡིན་ཞེས་བགྲ་འབུམ་དཀའ་འགེལ་ལས་གསུངས། གཤམ་གྱི་གདོན་རིགས་སོ་སོའི་འགེལ་བཤད་འདི་དག ཁྱིམ་རྒྱ་ཚོས་འབྱུང་གི་དགོངས་བཞིན་ལྟར་བགྲ་འབུམ་དཀའ་འགེལ་ལས་གསུངས། ལྷུ་མོ་གདོན་རིགས་མང་ཡང་དོན་བརྒྱས་ན་ལྷ་རིགས་དང་འདྲེ་རིགས་གཉིས་ལས་སོ་སོའི་མིང་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ལས་གསལ་བ་ལྟར་རོ།།

ལྷ་རྒྱུད་ལྷ་རྒྱུད་ཁྱོས་པའི་དོན།

གདོན་མིང་།	གདོན་ཚུགས།
ནག་སྒྲག་	མ་བྱ་འགྲུ་བཞི་བ་དན་འཕྱར་བ་འདྲ་བ།
མགོན་པོ།	གྲུ་བཞི་བ་དན་འཕྱར་བ་འདྲ་བ།
ལྷ་མོ།	ཆུགས་ལྷོག་འདྲ་བ།
པོ་ལྷ།	མདུང་ཚེ་འདྲ་བ།
དག་ལྷ།	ར་སྤྱོད་འདྲ་བ། ར་གཟུགས་འདྲ་བའི་འདྲེ་རིགས།
ཡལ་ལྷ།	ཤྱག་པ་འདྲ་བ།
མ་ལྷ།	པརྒྱ་འདྲ་བ།

① ལྷུ་མོ་དང་མེའུ་རང་བཞེངས་པའི་འདྲེ་རིགས་ཤིག



ཁྱི་རྒྱུད་འདྲེ་གདོན་རིགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

གདོན་མིང་།	གདོན་རྒྱགས།
རྒྱལ་པོ།	འོད་དཀར་པོ་གོར་གོར་འདྲ་བ།
བཅན།	ཅིག་ཁུང་རུ་ཉི་འོད་ཤར་བ་ལྟ་བུ་འོད་གཏིང་རུ་བྱག་པ།
སྤྱ་བཅན། ^①	དར་ཆེ་འདྲ་བ་ཤར་ཤར་མང་བ།
སྤྱ་བརྟན། ^②	ཕྱིག་པ་འདྲ་བ།
ཡམ་ཤུད། བཅན་འགོངས།	ཤ་ཅ་འདྲ་བ།
ཐེའུ་བྱང་།	གལ་ཏ་འདྲ་བ་སྟེ་མགོ་གཉིས་ཡོད་པ།
མཚོ་སྤྲན། ^③	མེ་ལོང་འདྲ་བ།
བརྟན་མོ།	ཐི་མི་འདྲ་བ།
ས་བདག་ ^④	ཉ་དང་རུང་གི་གཟུགས་འདྲ་བ།
སྤྱ་གདོན།	ཁུ་སྤྱན་དང་སྤྱལ་འདྲ་བ།
མི་གཙང་བ་ལངས་པ།	ན་བྱན་དང་སྤྱན་འདྲ་བ།
གེ་པོ་དང་གེ་མོ།	མདའ་འདྲ་ན་གེ་པོ། འཕང་འདྲ་ན་གེ་མོ།
ཞིང་འདྲེ།	མིག་མང་འདྲ་བ།
བྱང་ཕུར།	ཕུར་པ་དང་ཡུངས་དཀར་འདྲ་བ།
སྤྱ་གཏད་ཀྱི་གཞོད་པ།	མོད་པ་འདྲ་བ།
དམ་སྤྱི་ ^⑤	མ་ཉེ་འདྲ་བ།

གསོ་རིག་སྤྲན་འབྱམ་དཀར་པོ་ལས་བསྟན་པའི་གདོན་རིགས་རེའུ་མིག

① ཁུ་ལ་གནས་པའི་བཅན་རིགས།

② སྤྱ་ནག་ཚྭགས་ཀྱི་རིགས།

③ མཚོ་ལ་གནས་པའི་སྤྲན་མོ།

④ ཐེ་ཐེ་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པའི་ས་བདག་གི་རིགས།

⑤ སྤྱ་མ་ཤི་ནས་འདྲེར་སྟེས་པའི་རིགས།

སྲིད་པའི་ལྷ་དགུའི་གདོན་གྱི་རེའུ་མིག

གདོན་མིང་།	གདོན་ཉགས།
ཞང་ལྷ།	མ་བུའི་མདོངས་འདྲ།
མགོན་པོ།	དར་ནག་ཕྱར་འདྲ།
མོ་ལྷ།	ལྷགས་སྒྲིག་འདྲ་བ།
མོ་ལྷ།	མདུང་ཅེ་བཞིབ་འདྲ།
ལྷ་ལྷ།	ར་སྒྲིགས་གཟུགས་འདྲ།
ལྷ་ལྷ།	ཤྱག་ཕུང་འདྲ་བ།
མ་ལྷ།	མེ་ཉོག་འདྲ་བ།
པ་མཚུན།	མིག་མང་འདྲ་བ།
ཐབ་ལྷ།	སྒྲིད་བྱ་འདྲ་བ།

སྲིད་པའི་འདྲེ་གདོན་དགུ་མོགས་གྱི་རེའུ་མིག

གདོན་མིང་།	གདོན་ཉགས།
རྒྱལ་པོ།	ལུབ་དང་འོད་འཁོར་འདྲ་བ།
བཅན། གྱི་པོ།	མེ་ལྷེ་འདྲ་བ།
རྒྱ་བཅན། མོ་གདོན།	དར་ཕྱར་བ་འདྲ་བ།
རྒྱ་སྲིན།	སྲིན་པ་འདྲ་བ།
རྒྱ་སྲིན།	སྲིན་པ་འདྲ་བ།
ཡམ་ཤུད་བཅན་རིགས།	ཤུ་ཅ་འདྲ་བ།
ཐེའུ་རང་།	ར་གཟུགས་དང་གཡ་ཏ་འདྲ་བ།
མཚོ་སྒྲན།	བུམ་པ་དང་མེ་ལོང་འདྲ་བ།



བདུན་མོ།	ཟངས་ཀྱི་རྩ་མ་འདྲ་བ།
ས་བདག།	ཆུ་གནས་སྤལ་ལྷུང་འདྲ་བ།
ནལ། ^༡	ཐིན་དང་ན་བྱན་འདྲ་ན་མི་གཙང་བའི་བཙོག་གི་བ།
གྲེ་པོ་མོ་མོ།	གྲེ་མོ་མདའ་འདྲ་བ། གྲེ་མོ་འཕང་འདྲ་བ།
ཡལ་འདྲེ།	ལིང་ཆོ་ཚུ་ཞིང་འདྲ་བ།
བྱང་ལྗ།	གཏོར་མ་དང་ཕུར་པ་འདྲ་བ།
གནན་གཏང།	སྒྲང་བྱ་དང་ཐོད་སྐྱམ་འདྲ་བ།
དམ་སྒྲི།	བ་མཛོ་རྩོ་དྲིལ་འདྲ་བ།

ཆུ་ལྷ་བརྟག་པའི་ཆོ། གཡས་ཀྱི་ལིང་ཆོ་དང་པོར་ལྷ་སར་གོང་གི་གདོན་
 རིགས་རྣམས་ལས་འདྲེ་གདོན་གྱི་རྟགས་གང་ཅུང་ཞིག་བྱུང་ན། རྟགས་གང་ཡིན་
 པའི་འདྲེ་དེ་ཉིད་ལྷར་བརྟུན་ནས་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དོ་དང་། ཡང་གཡས་ཀྱི་
 ལིང་ཆོ་གསུམ་པ། འདྲེ་ས་ན་གོང་གི་ལྷ་གདོན་གྱི་རྟགས་གང་ཅུང་ཞིག་བྱུང་ན།
 རྟགས་གང་ཡིན་པའི་ལྷ་དེ་ཉིད་ཁྱོས་ནས་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དོ་ཡིན། བརྟག་
 ཐབས་འདི་ནི་གནའ་བོའི་རུས་སུ་ནད་དོས་མི་ཟིན་པ་ལུ་བྱག་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་
 བའི་བསམ་སྒོ་དང་། ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་སྐབས་སྤྲོན་བཙོས་ལས་ཀ་ལ་པན་ཐོག་
 མེད་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཁོ་བའི་དབྱུད་གཞི་ཙམ་རུ་
 བཀོད་པ་ཡིན།

《བེ་སྒོན་》ལས། རྣམ་འབྱུང་དགུས་ཆུ་ལ་བསྐྱོར་སྤྱོད་འདེབས་ཚུལ་བསྟན་པ་
 འདི་ཡང་ཆེས་གནའ་བོའི་བོན་ལུགས་ཡིན་པར་མཐོང་སྟེ། སྤྲོན་འབྱུང་དཀར་པོ་
 ལས། ལེགས་པར་བརྟག་ན་འབྱུ་ལ་སྒྲོད་བཅུགས་ནས། །ཆུ་ནང་འཕང་ལ་
 བརྟགས་ན་ལྷག་པར་གསལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། འོན་ཀྱང་བེ་སྒོན་ནང་ཆོས་ཀྱི་
 བསམ་སྒོ་ཅུང་ཟད་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ཡོད་པར་སྤྲང་། དེ་ཡང་བེ་སྒོན་ལས། དེ་ལ་
 ཡང་རུས་སྤལ་གྱི་ལིང་ཆོ་དགུར་བཅད་པའི་ཤར་རུ་དྲི་ཟའི་རྒྱལ་པོ། ཤར་སྟོ་མེ་

མིང་སྤྱིར་སོགས་གཞིན་ཉེའི་འབྲེལ་ཡོད་རིགས་འཁྲིག་པ་སྒྲོད་པ་ལ་ནལ་ཟེར།

[illegible]

༡ རྒྱ་པོ་ཤར་སྤྱོད་མ་འདི་ན་ནི། ཁྱི་ཟེ་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཟེར་བའི། རྩ་ཁྲིག་འདུག་
པ་དེ་ན་རེ། མི་ཁྱོད་བརྟན་སྤང་འགོ་བ་འདུག། སྤང་གྲོགས་བྱེད་པ་མང་པོ་
འདུག། གཏོར་སྐྱབ་ལྟ་མཆོད་བྱས་པ་ན། ཁད་འདི་ལྟར་དུ་སྤོས་པར་འགྱུར།།
དོན་འགྲུབ་གྲོགས་ཆེ་ནོར་སྤྱོད་མ་འཕེལ། རྩན་པའི་གཏམ་སྤོས་དགྲ་བཤེགས་
མེད། ཅིས་སོ།

༡ ཤར་སྟོར་བྱུང་ན་འདི་སྟུར་རོ། །ཆུ་པོ་ཤར་སྟོ་འདི་ན་ནི། །མེ་སྟོ་འབར་བ་
 ཡིན་ཟེར་བའི། །ཤདོན་གཅིག་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །ནད་པའི་སྒྱིང་དེ་མེད་དང་
 འདྲ། །སེམས་དེ་རྒྱང་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །དཔེར་ན་རྒྱང་གིས་མེ་བསྐྱོད་བཞིན། །
 གཅིག་དུ་མི་གནས་པ་དང་འདྲ། །རིས་འགར་དགའ་སྟེ་རིས་འགར་རྒྱག་ །འཕྲུལ་
 གྱི་སྐྱོད་པ་སྟོ་ཆོགས་ཀྱི། །མ་མོ་འབྲུགས་པའི་ལས་མང་བྱས། །དེ་སྟུར་བྱས་པའི་
 རྩེན་གྱིས་ནི། །ཟླ་བ་བཞི་འཕྲུལ་ལྷ་ཡི་བར། །ཆོད་པའི་ནད་གྱིས་བཟུང་ཉེན་འདུག།
 རིམ་གྱི་གསུང་རབ་སྟོགས་པ་དང་། །མ་མོ་དགའ་བའི་མདོས་ཆོག་བྱ། །ཁེས་སོ། །

३ ལྷོ་ཏུ་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། རྒྱུ་ཡི་ལྷོ་ཕྱོགས་འདི་ན་ནི། ལག་ཤིན་རྩི་ནག་པོ་
 ཡིན་ཟེར་བའི། ལག་ཤིན་ཁྲི་ལྷན་པ་དེ་ན་ཏེ། མི་ཁྱེད་གཞན་ལ་དགའ་བ་
 ལས། མི་ཁྲི་ལྷན་དེ་ན་མི་འདུག་སྟེ། འཆི་བ་ནས་འོང་མི་ཤེས་པས། ཁྲི་ལྷ་ཆེས་
 པའི་སྒྲིན་ཅིག་ཡོད། འདྲེ་ཡིས་སྤྲུགས་འཆོལ་དམངས་སུ་འོང་། རིམ་གྱོ་རིམ་དུ་
 མ་བྱས་ན། སྤྱང་འདྲེ་གདོན་རྣམས་ལྷགས་ཉེན་འདུག། འདྲེ་བཀར་བཅོས་ག་
 དག་དུ་བྱ། ཆོ་དབང་ག་ཤིན་རྩི་འཆི་བ་སྤྲུ་དང་། ཆོ་གཟུངས་མང་དུ་བསྐྱུག་
 བྱས་ན། མི་འཆི་ཙམ་ཁྲི་འོང་ལས་ཆེ། ལག་ཤིན་རྩི་ལ་བ་སྤྱང་མགོ་ཡིས། ལ་
 བཟུང་ཉེན་ཆེ་བས་རིམ་གྱོ་འབད། ཅིས་སོ། །

“ཨོཾ་ཀུལ་ཡུར་ན་འདི་ལྟར་རྒྱུ། རྒྱུ་ཡི་ཨོཾ་ཀུལ་འདི་ན་ནི། ཤིན་པ་མཁོ་དལ།

ཡིན་ཟེར་བའི། །གདོན་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་འདི་ལྟར་
ཡོད། །དགའ་བ་དགུ་ནི་བསགས་བྱས་ནས། །སྤྱག་པ་དགུ་ནི་འབྱད་ཀྱི་བསམ། །
ཆོ་རིང་བདེ་སྲིད་ལྡན་བྱས་ནས། །བསམ་དགུ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་འདོད་རེ། །སྒོ་
བྱར་ཡི་འཕྲོག་འབྱར་ཉེན་འདུག། །གཡང་ལྷང་རྟམ་བཟུང་བྱིས་རྒྱག་གམ། །སྤྱག་
དངངས་འཛིགས་ཤིང་ཁ་མཆུད་དོ། །ལྷ་མཆོད་རིམ་གྱོ་བྱས་ན་ལེགས། །ནད་
ཀྱང་ལྟར་དུ་སོས་ལས་ཆེ། །ཅེས་སོ། །

༥ ལུ་བ་དུ་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། །ཆུ་ཡི་ལུ་བ་ཕྱོགས་འདི་ན་ནི། །ཆུ་ལྷ་དཀར་པོ་
ཡིན་ཟེར་བའི། །སྤྱ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །ཁྱོད་ཀྱི་ན་ཆོ་འདི་ལ་ནི། །ལྷ་
མཆོད་དཔལ་སྟེར་བསོད་ནམས་གསོས། །དཔལ་ལྡན་མགོན་པོ་ནག་པོ་ལ། །
གཏོར་སྒྲུབ་བསྐྱང་བཤགས་བྱས་ཀྱང་ན། །ཆོ་རིང་བདེ་སྲིད་དཔལ་དང་ལྡན། །
ཞེས་སོ། །

༦ ལུ་བ་བྱང་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། །ཆུ་ཡི་ལུ་བ་བྱང་འདི་ན་ནི། །ཆུང་ལྷ་འི་བདག་
པོ་ཡིན་ཟེར་བའི། །རིག་འཛིན་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །ནད་པ་འདི་ལ་ཡུལ་ལྷ་
ཞིག །ཡུལ་སྤྲན་བསྐྱེབས་ནས་འགོ་བ་ཡིན། །ཆུལ་པོའི་གནོད་པ་ཆེར་འོང་
པས། །ལྷ་མཆོད་ཆུལ་པོའི་གནོད་པ་བསལ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་བཟང་བ་ཡིན། །
ཞེས་སོ། །

༧ བྱང་དུ་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། །ཆུ་ཡི་བྱང་ཕྱོགས་འདི་ན་ནི། །གནོད་སྲིན་
འཕྲོག་གནས་ཡིན་ཟེར་བའི། །གདོན་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །མི་ཁྱོད་སེམས་ལ་
སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད། །ལུས་ལ་ནད་ཡོད་ལྟར་དུ་དག །སྤྲན་དབྱང་མ་བྱས་ནད་འདི་
སོས། །འོན་པོས་རིམ་གྱོ་བྱ་མི་དགོས། །ལྷ་དན་ས་དང་འཁོན་པར་སྐྱངས། །
ཞེས་སོ། །

༨ བྱང་ཤར་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། །ཆུ་ཡི་བྱང་ཤར་འདི་ན་ནི། །འབྱང་པོ་དབང་
ལྡན་ཡིན་ཟེར་བའི། །གདོན་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །མི་ལ་གདོན་གྱིས་སྤྱགས་
འཆོལ་འབྱང་། །གདོན་བཙོས་རིམ་གྱོ་དགོ་ལ་འབད། །ཆ་གསུམ་མ་རོལ་ཕྱིན་
པའི་དོན། །སྤྲན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདོན་བཙོས་བྱ། །དགོན་མཆོག་སྒྲུབས་འགོ་
བྱས་ན་བཟང་། །ཞེས་སོ། །

༩ དབུས་ལུ་བྱང་ན་འདི་ལྟར་རོ། །ཆུ་ཡི་དབུས་ཕྱོགས་འདི་ན་ནི། །སྤྱ་གཙན་

ནག་པོ་ཡིན་ཟེར་བའི། །གདོན་ཁྱིམ་འདུག་པ་དེ་ན་རེ། །ཁྱོད་ཉིད་སེམས་ལ་
 མཁྱེན་བཅེ་ཡི། །མདོན་པར་ཤེས་པ་འཆར་སྟམ་སྟེ། །མ་རིག་བགེགས་རྒྱུ་ལས་
 ཀྱུན་ནས་ལངས། །འབྱུང་བཞི་འབྱུགས་པའི་ནད་ཀྱིས་འཛིན། །ནད་གཞི་ཆེ་བས་
 སྤྱི་མདོས་བྱ། །ཁྱོ་པོ་རོལ་བའི་གཏོར་བཞོག་དང་། །འབྱམ་འདོན་དུར་སྤྱི་མཐན་
 པ་གཅེས། །དོན་འབྱུང་གྲོགས་ཆེ་ནོར་སྤྱུགས་འཕེལ། །གཏམ་སྟན་ཐོས་ཤིང་དག་
 བགེགས་མེད། ཅིས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། བྱིས་བྱ་བརྟག་ཐབས།

གཅིག བྱིས་པའི་རྩ་ཆ་ལ་རྩ་བ་བརྟག་པ།

ལོ་གཅིག་ཡན་མན་ལོན་པའི་བྱིས་པའི་ནད་གཞི་བརྟག་སྐབས་མི་ཆེན་ནང་
 བཞིན་རྩ་ཆུ་ལ་བརྟག་སྟོལ་མེད་པར། བྱིས་པའི་རྩ་ཆ་ལ་བརྟག་པ་དང་། མ་ཡི་
 རུ་ཞོ་ལ་བརྟག་པའི་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དེའང་སྤྱིར་རྩ་བའི་མདུན་ཉི་མའི་
 འོད་ལ་བརྟན་ཅིང་། རྒྱབ་ནས་བསྟུས་ན་རྩ་བའི་རྩ་རྒྱུས་གསལ་པོར་མཐོང་གི་
 ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྩ་བ་ལ་ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་བྱེ་
 བྱག་དུ་རྩ་གསལ་དང་མི་གསལ་གྱི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་ཏེ། དཔེར་སྟོ་
 ཀྲུ་ངེས་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་《སྟན་བུས་ཞེ་མོ་》ལས། རྩ་བེར་རིན་ཆེན་
 ཐེང་བ་ཡི། །མན་ངག་གཅིས་བསྟུས་ཟབ་གནད་གི། །དེ་ལ་རྩ་བ་བཞིར་འདུས་
 ཏེ། །དཀར་སྐབ་ལྷ་བུའི་རྩ་བ་དང་། །དམར་འཇམ་མི་བུའི་རྩ་བ་དང་། །ནག་
 ཐུང་ཕག་གི་རྩ་བ་དང་། །རྩུབ་ཁྱོང་ཁྱོལ་སོང་རྩ་བ་བཞི། །ལྷ་དང་མི་བུའི་རྩ་བ་
 གཉིས། །རྩ་ནི་གང་ཤར་དེ་ཐོག་ཡོང་། །ཕག་བུ་འཕྲལ་གྱི་ནད་མིན་
 པས། །བཟང་ངན་གང་གི་རྩ་ཤར་ཡང་། །དེའི་ཐོག་དུ་འབབ་པ་དཀའ། །ཁྱོལ་
 སོང་རྩ་བ་ནོར་ལ་ལྷ། །བཟང་ངན་གང་ཤར་ནོར་ཐོག་འོང་། །གཞན་ལ་ཐོག་དུ་
 ཞེན་མི་ཡོང་། །དེ་ལ་རྩ་བའི་རྩ་བརྟག་པ། །དམར་ལ་རིང་ཁིང་སྟོམ་སྟོ་
 སྟོམས། །འཕྲལ་བྱག་ཆེ་ཡང་མི་འཆི་བཟང་། །དར་དཀར་སྤྱད་པ་མཐོན་
 བཟང་། །རྩ་ཆེས་ལ་ནི་མ་བཟུལ་ཁིང་། །ལྷ་སྤྱིན་གསུམ་པོ་མ་འབྱུགས་
 བཟང་། །གདོན་རྩ་དག་ནི་མ་ལངས་དང་། །རྩ་ནི་མཐོར་བྱིས་མ་བྱུང་བཟང་། །
 ཆད་རལ་མེད་ཅིང་རྩ་རོ་མེད། །སྤྱི་ཐིག་དམར་ཐིག་ནག་ཐིག་དང་། །བར་ཆད་
 མ་བྱུང་རྩ་མ་གུག་ཤིང་འབྲིལ་མེད་ཅིང་དུད་མི་འབྲུལ། །དེ་རྩ་ལས་རྩ་ཡི་བཟང་

བཤད་དོ། །ངན་པ་གཡས་གཡོན་ཅ་གཉིས་ནི། །གྲག་པ་ཞག་བརྒྱན་དག་ན་
འཆི། །འོག་མ་གཉིས་གྲག་སོས་དཀའ་ཞིང་། །བར་གཉིས་གྲག་ན་ནད་གཞི་
ཆེ། །སྒྲན་ནི་མང་དགོས་ན་ཅ་ལ། །ཅ་ཆད་རལ་ན་བྱིས་པ་ནི། །མོད་ལ་འཆི་
ཞིང་ངན་པ་སྟེ། །ཞིས་གསུངས་སོ།

ཀོང་སྤུལ་ཟིན་ཏིག་ལས། དང་པོ་སྦྱིར་བརྟག་པ་ནི་ན་བ་ལག་པ་ཀུན་གྱི་ཅ་
དམར་ལ་བཤན་ན་ནད་ཡོད་རྟགས། སྒྲམ་ཤ་མེད་པར་སྒྲམས་ན་འབྲལ་བྱུག་ཆེ་
ཡང་ཤུག་སྒྲོན་མེད། མདོག་དམར་ཞིང་ཤིང་ལོ་རྒྱས་ན་ནད་མེད། ན་བ་དང་
ལག་པ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཅ་དང་པོ་གཉིས་གྲག་ན་འཆི། བར་པ་གཉིས་གྲག་ན་
གསོ་དཀའ། ཐ་མ་གཉིས་གྲག་ན་ནད་གཞི་ཡོད། ཅ་ཆད་ན་འཆི། བྱད་པར་
སྦྱིང་ཅ་ལ་ངེས། ན་བ་གཡོན་པ་སྦྱིང་མཆོར་མཁལ་མའི་ཅ། གཡས་པ་སྦྱོ་མཆིན་
མཁལ་ཅ་བཅས་ཡིན་པས་ཉི་མདངས་ལ་བརྟགས་པས་དམར་ནག་རྒྱས་ན་ཆ་བ།
སེར་སྤྱ་སྒྲོང་ན་གང་བ། འཛིང་ཞིང་སྒྲན་སྒྲན་མང་ན་གདོན་ཅ། གཏན་ནས་མི་
གསལ་ན་འཆི་བར་བཤད། ཅེས་གསུངས། །

གདོན་ཅའི་རེའུ་མིག་དང་པོ།

ཅ་དབྱེས།	གདོན་བྱེད་གདོན་གྱི་མིང་།
༡ ཟུར་གསུམ་མང་བ།	བྱང་ཀ།
༢ ཟུ་གསུམ་མང་བ།	གྱི་པོ།
༣ ཟུ་ཤད་མང་བ།	བསེ་རག
༤ ཟུ་རྒྱུ་འདྲ་བ།	ཡུགས་གྱི་བ།
༥ ཟུ་རྒྱུ་སྐུ་ལ་འཛོག་འདྲ།	ཐེའུ་རང་།
༦ ཟུ་རྒྱུ་ཁ་བཟེད་འདྲ།	བསེན་མོ།
༧ ཟུ་རྒྱུ་ཁ་སྐྱབས་འདྲ།	དམ་སྒྱི།
༨ ཅ་མཐུད་ཆགས་པ།	ཟུལ་པོ།
༩ ཅ་འཛོར།	གྱི་མོ།
༡༠ ཅ་སྒྲི་སྒྲི།	ཟུང་འདྲེ།
༡༡ ཅ་སྒྲི་ཟུང་།	ཡུལ་བདག
༡༢ ཅ་གཞུ་འདྲ་བ།	བཅན་གདོན།
༡༣ ཅ་བྱེད་བ།	ཟུང་འདྲེ།
༡༤ ཅ་ཆད་པ།	ཟུང་སྒྱི།



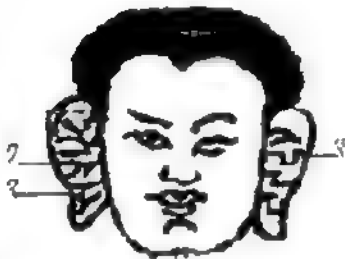
१ क. र. म. प. य. व. श. स. ज. अ. इ. ए. ओ. २ क. प.
य. श. र. म. क. ग. अ. इ. ए. ओ. ३ म. प. य.
क. ग. अ. इ. ए. ओ. ४ य. श. र. म. क. ग.
व. श. र. म. क. ग. ५ य. श. र. म. क. ग. ६ य. श. र. म. क. ग.
७ य. श. र. म. क. ग. ८ य. श. र. म. क. ग. ९ य. श. र. म. क. ग.



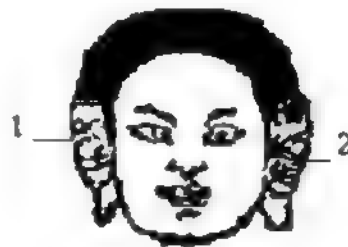
༡ རྟ་ལྷན་བྱེད་པ་འདྲ་བཟང་།
༢ མིང་ལྷན་བྱེད་པ་འདྲ་བཟང་།



1. ལྷ་ཤིན་འབྲུག་པ་རྒྱུ་།
2. བཞེས་ཅུ་ལངས་པ་ཟེར།

[illegible]

१ मकरादि नक्षत्राणां भेदः पञ्चमः
सप्तमः पञ्चमः भेदः पञ्चमः १ भेदः
द्वे भेदः पञ्चमः १ भेदः पञ्चमः
सप्तमः पञ्चमः



1. ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊ မင်းဗူး၊
2. ရခိုင်ပြည်နယ်၊ မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊ မင်းဗူး၊
မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊ မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊
မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊ မင်းဗူး၊ ကျွန်းမြို့၊

གཉིས། འོ་སྤྲ་བརྟག་པའམ་རུ་རྟགས་བརྟག་པ།

བྱིས་པའི་འོ་སྤྲ་བརྟག་པ་ནི། ཀོང་སྤྱལ་《ཟིན་ཏིག་》ལས། བྱས་མ་རུས་པའི་
 མོན་རུ་ཕོར་པ་གཅང་མ་གཉིས་སུ། རྒྱུག་པ་ལ་རུ་ཞོ་ཏུང་རུ་རེ་སོ་སོར་བཞོས་
 པས། ཁ་ལ་ལིང་གིས་ལྷིང་བའམ་རྒྱ་དང་འོ་མ་འདྲེས་ན་འཆོ། མ་འདྲེས་པ་སྤྲོམ་
 སྤྲོམ་འདུག་ན་འཆོ། གཏིང་རུ་རྩིལ་གྱིས་སོང་ན་ན། ཁ་གཏིང་གི་བར་ཀ་བ་
 བཅུགས་ན་འདྲེ་གདོན་ཡིན་ཅིང་། དེའང་རུ་ཞོ་གཡས་པ་ཕོ་གདོན་དང་།
 གཡོན་པ་ཕོ་གདོན་རུ་ངོས་བབྱང་ལ་རིམ་གྱོ་གཏོ་ཆོག་དེ་ལྷགས་བྱ། གཉིས་ཀ་མ་
 འདྲེས་པ་གཏིང་རུ་སོང་ན་སྤང་། གཅིག་འདྲེས་གཅིག་མ་འདྲེས་པའམ། གཅིག་
 ཁ་དང་གཅིག་ཞབས་སུ་སོང་ན་གསོ་དཀའ། གཞན་ཡང་རུ་ཞོ་གཏིང་སོང་གང་བ།
 ཁར་རྒྱང་། མིག་མང་རིས་སུ་བྱུང་ན་ཤི་གསོན་ཕྱེད་མ། རྒྱ་མདོག་རུ་གྱུར་ན་མི་
 འཆོ། འདྲེས་ན་འཆོ་བའང་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས། མིག་མང་རིས་སུ་བྱུང་ན་
 ཤི་གསོན་ཕྱེད་མ། རྒྱ་མདོག་རུ་གྱུར་ན་མི་འཆོ། འདྲེས་ན་འཆོ་བའང་བཤད་དོ།
 ཞེས་གསུངས། །དཔོན་པོ་ཀམ་ངེས་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་《ཞེ་མྱོ་》ལས།
 འཁར་གཞོང་རྒྱ་ཡིས་བཀང་བའི་ཁར། ཁ་ཡིས་རུ་ཞོ་བཞོས་པ་ལ། རྒྱག་པོ་
 རྒྱག་ཡིན་སེར་པོ་མཁྱིས། །དཀར་པོ་སྤྱ་བ་རྒྱང་རུ་ཤེས། རྩོ་ཞིང་སྤྱལ་ན་བད་
 ཀན་ཡིན། སྤྱལ་ཅོང་འདྲ་ན་ས་བདག་གཞོད། རྩིང་རུ་བྱུང་ན་བཅོས་མི་
 དགོས། གཏིང་རུ་སོང་ན་འཆོ་བར་ངེས། བར་རུ་ཆགས་ན་བཅོས་སུ་
 བརྟུབ། ཀ་བ་རྒྱགས་ན་མི་འཆོ་ཅམ། ཆོམ་བྱར་ཆད་ན་གདོན་ངོ་ཡིན། ཞེས་
 གསུངས་སོ། །

ལེའུ་ཉེར་གཉིས་པ།

བད་དང་གཉིན་པོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་མོ། གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་གསུངས།

གཅིག །གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་གསུངས།

ཞེས་པ་ནི། བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་བརྒྱ་གཉིས་པར། ཀྱན་ཁྱབ་ཐུན་མོང་ནད་ལ་
 ཉེས་པ་དང་། །གཙོ་བོ་གནས་དང་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི། ཞེས་པ་འདི་ཆན་
 དར་གཞོན་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་འབྱུང་གིད་པའི་ནད་རིགས་ལ། ཉེས་པའི་
 སློན་ནས་དབྱེ་བ་སྦྱིར་རྒྱུད་ནད་རིགས་ཞེ་གཉིས། མཁྱིས་ནད་རིགས་ཉེར་
 སྟག །བད་ཀན་རིགས་སོ་གསུམ་བཅས་བསྟོམས་པར་ 101། གཙོ་བོའི་དབྱེ་བ་
 རྒྱུད་བཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་དེ་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་དོན་
 བཞི། སྤྱ་གཉན་གྱི་ནད་ཉེར་བདུན་བཅས་བསྟོམས་པར་ 101། གནས་ཀྱི་དབྱེ་
 བ་སྦྱིར་ལུས་ནད་དང་། སེམས་ནད་གཉིས། དེ་ལའང་ལུས་ཀྱི་སྟོད་ན་གནས་
 པའི་ནད་རིགས་གཙོ་བོ་བཙོ་བརྒྱད། ལུས་ཀྱི་སྟོད་ལ་གནས་པ་ལྟ། ལུས་སྤྱི་ལ་
 གནས་པ་བརྒྱ་དགུ། ལུས་ཀྱི་ནད་ལ་གནས་པ་ཉི་ཤུ། སྤྱི་ནད་ཀྱན་ཁྱབ་ཀྱི་
 རྣམ་པ་སོ་བདུན་བཅས་བསྟོམས་པར་ 101། རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཁོང་ནད་ཞེ་
 བརྒྱད། མ་རིགས་བཙོ་ལྟ། ཆ་བའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་དགུ། སྟོར་བའི་ནད་
 རིགས་བརྒྱ་དགུ་བཅས་བསྟོམས་པར་བརྒྱ་དང་གཅིག་བཅས་སོ། །དེ་དག་ཅད་
 ཐམས་པོ་སྟོམས་པར་བཞི་བརྒྱ་དང་བཞི་ཡིད་པ་ནི། གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་རྣམ་པ་
 ཅམ་གྱི་སློན་ནས་དབྱེ་ན་བཞི་བརྒྱ་དང་བཞི་ཡིན། འདིར་སློན་ནས་དབྱེ་བ་ཞེས་པའི་
 དོན་ནི། རྣམ་པ་གཅིག་ལ་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་སློན་ནས། རྣམ་པ་ནད་རིགས་བཞི་
 དབྱེ་ཆོག་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། རྣམ་པ་ཆེན་ཉིད་པ་བཞིའི་དོན་མིན་པར་ཤེས་
 དགོས། དཔེར་ན། དབྱེ་གཞི་སྤྱན་པ་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་ཞེས་པའི་མི་ཞིག་ལ་
 མཆོན་ན། སྟོག་ཆགས་རིགས་ཀྱི་སློན་ནས་དབྱེ་ན་མི་ཡིན་པ། མི་རིགས་ཀྱི་སློ་
 རྣམ་དབྱེ་ན་བོད་པ་ཡིན་པ། རྟེན་གྱི་སློན་ནས་དབྱེ་ན་སྦྱེས་པ་ཡིན་པ། ལས་རིགས་
 ཀྱི་སློན་ནས་དབྱེ་ན་སྤྱན་པ་ཡིན་པ་བཅས་རྩ་བའི་དབྱེ་བ་མི་གཅིག་ལ། རྣམ་པའི་

དབུ་བ་བཞི་ཕྱེས་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན།

གཉིས། རྒྱུ་པར་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད།

ཅེས་པ་ནི། མཁ་ངག་རྒྱུད་དུ་ཞིབ་དུ་བསྟན་པའི་ནད་ཀྱི་དབུ་བ་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཉེ། དཔེར་ན། རྒྱུད་ནད་ལ་ནད་གསལ་གྱི་དབུ་བ་78དང་། མཁྱིམ་ནད་དབུ་བ་47་ལྷ་བྱ་རྣམས་ཏེ། བཅོས་དགོས་པའི་ནད་རིགས་ལ་1200 སྔ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ནད་སྔ་སྔ་མིང་དང་། ནད་སྟོང་བྱེད། ནད་རྟགས། གསེ་ཚུལ། བཅོས་ཐབས་བཅས་ཞིབ་པར་མཁ་ངག་རྒྱུད་དུ་ལེན་གྱི་གཉིས་ཀྱི་ནད་དུ་རེ་རེ་བཞིན་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། །

སྐབས་བཅོ་ལྔའི་སྟོན་རྒྱུ་པ་ཕྱེས་ན་1200ཟེའུ་མིག

སྐབས་སྔ་སྔ་མིང་	ནད་ཀྱི་གྲངས་	སྐབས་སྔ་སྔ་མིང་	ནད་ཀྱི་གྲངས་
ཉིས་གསུམ་གསེབ་སྐབས་	171	བྱིས་པ་གསེབ་སྐབས་	55
ཁོང་ནད་གསེབ་སྐབས་	105	མོ་ནད་གསེབ་སྐབས་	35
ཚད་པ་གསེབ་སྐབས་	204	གདོན་ནད་གསེབ་སྐབས་	89
ལུས་སྟོང་གསེབ་སྐབས་	100	མཚོན་ཆ་གསེབ་སྐབས་	58
དོན་སྟོང་གསེབ་སྐབས་	79	དུག་ནད་གསེབ་སྐབས་	64
གསང་ནད་གསེབ་སྐབས་	14	ཆས་པ་གསེབ་སྐབས་	1
ཐོར་ནད་གསེབ་སྐབས་	162	རྩ་ཅ་གསེབ་སྐབས་	6
ལྷན་སྐྱེས་ཆ་གསེབ་སྐབས་	57		1, 200

མན་ངག་རྒྱ་དུ་བད་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྒྱས་པར་སྟེ་ན་1200 རེའུ་མིག་

བད་རིགས་	གྲངས་	བད་རིགས་	གྲངས་	བད་རིགས་	གྲངས་
ལྷང་བད་	78	རྩ་བའི་བད་	10	ལྷམ་བུ་	6
མཁྱིམ་པ་	50	རྩ་བད་	5	ཚུ་མེར་	12
བད་ཀན་	43	ཁ་བད་	30	ཚ་དཀར་	11
སྒྲག་པོ་	22	མཁལ་བད་	8	པགས་བད་	9
མ་ཁྱ་བ་	14	སྒྲིང་བད་	7	སྒྲུ་བུའི་བད་	15
སྒྲན་བད་	26	སྒྲོ་བའི་བད་	8	འབས་བད་	18
སྒྲ་ཐབ་	5	མཆེན་བད་	18	གཞང་འབྲུ་	4
འོར་བད་	6	མཆེར་བད་	5	མེ་དབལ་	6
དམ་ཚུ་	23	མཁལ་བད་	7	ལྷུང་ཡ་	5
གཙང་བད་	9	པོ་བའི་བད་	24	མེན་བུ་	8
ཆ་བ་སྒྲི་	26	རྒྱ་མའི་བད་	5	མིག་རྒྱགས་	6
གལ་མདོ་	4	པོང་བད་	5	རྒྱང་འབམ་	3
རི་ཐང་མཆོམས་	3	པོ་མཆོན་བད་	9	མཆོམ་བར་རྟོལ་བ་	7
མ་སྒྲིན་པ་	12	མོ་མཆོན་བད་	5	བྱིས་པའི་བད་	55
རྒྱས་ཆོད་	9	སྒྲ་འགག་	7	མོ་བད་	35
སྒྲོངས་ཆོད་	5	ཡི་ག་འཆུས་པ་	4	འབྲུང་པོའི་གདོན་	18
གཔ་ཆོད་	5	སྒྲོམ་དད་	5	སྒྲོ་བྱེད་	7
སྒྲིངས་ཆོད་	5	སྒྲིགས་བུ་	5	བརྗོད་བྱེད་	5
སྒྲོགས་ཆོད་	12	དབྱགས་མི་བདེ་	5	གཟའ་གདོན་	10
འགམས་ཆོད་	22	ཐང་ཐབས་	16	ལྷ་གདོན་	49
འཁྲུགས་ཆོད་	32	འིན་བད་	7	མཆོན་ཆ་	58
བལ་བད་	36	སྒྲག་བད་	7	ལྷུང་དུག་	43
འབྲུམ་བུ་	6	འབྲུ་བད་	8	ལྷུང་དུག་	9
རྒྱ་གཟེར་	8	དྲི་མ་འགག་པ་	5	རང་བཞིན་དུག་	12
གག་སྒྲོག་	15	གཅིན་འགག་	12	རྒྱས་པ་གསོ་བ་	1
ཆམ་པ་	4	གཅིན་སྒྲི་	20	རོ་ཅ་བ་	1
མཁོ་བད་	14	ཆོད་འབྲུ་	4	བྱད་མེད་བུ་བཅའ་	5
མིག་བད་	33	དྲིག་བད་	4	བརྗོམས་གྲངས་	1,200

བཞི། རིགས་ལམ་གྱི་མཐའ་དབྱུང་།

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་བཞི་རྩ་བཞི་ཡོད། ཅེས་པ་ནི། གཞན་
དབང་སྟོན་ལས་གྱི་ནད་བརྒྱ་དང་གཅིག ། ཀྱན་བཏགས་གདོན་གྱི་ནད་བརྒྱ་དང་
གཅིག ། ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད་བརྒྱ་དང་གཅིག ། ལྟར་སྟངས་འབྲལ་གྱི་ནད་བརྒྱ་
དང་གཅིག་བཅས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ཡིན། ཞེས་དང་། མདོ་རྩ་བསྟུས་པ་བཅོས་
དགོས་བརྒྱ་རྩ་གཅིག ། ཅེས་པ་ནི་ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད་བརྒྱ་དང་རྩ་གཅིག་ཡིན་
ཞེས་ཟེར་ན། འོ་ན། འདི་དག་གསོ་ཡུལ་བཏགས་པ་བ་ཡིན་ནམ། རང་
མཆོན་པ་ཡིན། གསོ་ཡུལ་བཏགས་པ་བ་ཡིན་ན། མདོ་རྩ་བསྟུས་པ་བཅོས་
དགོས་བརྒྱ་རྩ་གཅིག ། ཅེས་པ་དང་འགལ། གསོ་ཡུལ་རང་མཆོན་པ་ཡིན་ན་
ཐོག་མར་ནད་གྱི་མིང་དང་། བད་གྱི་ངོ་བོ། བད་རྟགས་སོགས་གསལ་པོར་མ་
འདྲེས་པར་ཤེས་དགོས་པ་ནི་སྟོས་མ་དགོས། དེས་ནས་ཀྱན་བཏགས་དང་།
གཞན་དབང་སོགས་གྱི་ནད་དེ་དག་གི་མིང་དང་བད་རྟགས་རེ་རེ་ནས་མ་འདྲེས་
པར་གསལ་པོར་བསྟན་དགོས་ཏེ། དེ་དག་གསོ་ཡུལ་རང་མཆོན་པ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། རྟགས་ཁས། མ་བྲལ་ན། བད་གྱི་མིང་དང་ངོ་བོ་ནད་རྟགས་སོགས་
མ་རྟོགས་པ་དང་། བད་གསོ་ཤེས་པ་གཉིས་གཞི་མཐུན་ཅན་ཡོད་པར་ཐལ།
འདོད་ན། གསོ་བ་རིག་པ་མ་བསྐྱབས་ཀྱང་ནད་བཅོས་ཤེས་པར་ཐལ། བད་གྱི་
མིང་དང་ངོ་བོ་ནད་རྟགས་སོགས་མ་ཤེས་ཀྱང་། བད་བཅོས་རྩང་བར་འདོད་པའི་
ཕྱིར། འདོད་ན་གསོ་རིག་བསྐྱབས་པ་དགོས་མེད་རྩ་ཐལ་ལོ། །

ནད་གསོ་བའི་སྟོན་རྩ་བད་གྱི་མིང་དང་ངོ་བོ་ནད་རྟགས་སོགས་རྟོགས་དགོས་
ན། ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད་བརྒྱ་རྩ་གཅིག་ཆོས་ཅན། མདོ་རྩ་བསྟུས་པ་བཅོས་
དགོས་རྒྱ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་། འོ་བོ།
ནད་རྟགས་སོགས་རྒྱད་བཞི་རྩ་མ་བསྟན་པའི་ཕྱིར། མ་བྲལ་ན། དེ་དག་རེ་རེ་
བཞིན་རྒྱད་བཞི་པོ་གང་རྩ་བསྟན་ཡོད་སྟོས་ཤིག ། མ་བྲལ་ན། བྲལ་པར་
ཐལ། བད་རིགས་ཡིན་ན་རྒྱད་བཞིའི་ནད་རྩ་མ་འདྲེས་པའི་ནད་མེད་པས་བྲལ་
པ་ཕྱི་མ་རྒྱད་ལེའུ་ཉེར་བདུན་པ་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། །

རྟག་པར་རྩ་མདོ་རྩ་བསྟུས་པ་བཅོས་དགོས་བརྒྱ་རྩ་གཅིག་ཅེས་པ་ནི། ཡོངས་
གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད་བརྒྱ་དང་རྩ་གཅིག་ཡིན་པ་དེ་ལས་མི་འཐད་དེ། ལག་ལེན་དངོས་

ཀྱི་བཅོས་དགོས་པའི་ནད་ཡིན་ན་ནད་ཀྱི་མིང་དང་། རོ་བོ། ནད་རྟགས་སོགས་གང་ཡིན་གསལ་བཤད་དགོས་པས་དེ་དག་གང་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། ནད་གང་ཞིག །འདི་ཀུན་བཏགས་ཀྱི་ནད་དང་། །འདི་གཞན་དབང་གི་ནད་། །འདི་ཡོངས་གྲུབ་ཀྱི་ནད་ཡིན་ཞེས། སོ་སོ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་པའི་སོ་སྐྱེས་ཀྱི་གང་ཟག་མེད་པའི་ཕྱིར། ཀུན་བཏགས་ལ་སོགས་མཚན་ཉིད་གསུམ་གྱི་རང་མཚན་མ་འདྲེས་པ་མཐོང་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། དེ་སོར་སྐྱེས་ཀྱི་གང་ཟག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་མཐོང་པའི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །

གཞན་ཡང་། གཞན་དབང་སྟོན་ལས་ཀྱི་ནད་དེ་གསེལ་ལ་མ་ཡིན་པ་ཐལ། བཅོས་མི་ཐུབ་པའི་ནད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བྱི་མ་རྒྱུད་ལས། བརྒྱ་དང་རྩ་གཅིག་གཞན་དབང་སྟོན་གྱི་ལས། །བཅོས་ཀྱང་མི་ཐུབ་འཆི་བའི་ནད་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། །

ཡང་ཁ་ཅིག་ན་རེ། རྒྱས་པར་སྟེན་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། ཅིས་པར། ཉིས་པ་དང་། གཙོ་བོ། གནས། རིགས་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་རྒྱ་དང་བཞི་པོ་དེ་ལ། ཀུན་བཏགས། གཞན་དབང་། ཡོངས་གྲུབ། ལྷར་སྤང་བཅས་བཞི་བརྒྱ་དང་བཞི་རེ་རེ་བཞིན་སྤྱར་བས་གཅིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་དྲུག་ཏུ་བསྐྱངས་པ་ནི་རགས་པ་ཙམ་འགྲིགས་མོད། དོན་དངོས་གསེལ་ནད་མཚན་ཉིད་པ་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་། རོ་བོ། ནད་རྟགས་སོགས་རྒྱས་རྒྱས་བཤད་ཏུ་བསྟན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལྷང་རིགས་དང་བཅས་པ་གོང་ཏུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་རོ། །

ཀུན་བཏགས། གཞན་དབང་། ཡོངས་གྲུབ། ལྷར་སྤང་བཅས་ཀྱི་ནད་རིགས་བཞི་པོ་ནི་སྤང་རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྷ་བུའི་སྤང་རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་འབྱུང་གིད་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ཆམ་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་ལ་མཚན་ན། མི་གང་ཞིག །ཆམ་པའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཆོ་དེ་མ་བཅོས་པ་རང་གར་བཞག་ན་ཉིན་ཤད་རྗེས་སུ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་དྲག་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ལྷར་སྤང་འབྲལ་གྱི་ཆམ་པ་ཟེར་ཆོག །

ཡང་འགའ་ཞིག །ཆམ་པས་ཟིན་ཆོ་ཐབས་གཞན་མ་བྱས་པ་སྤྲན་གཅིག་ཤུས་

དྲག་དྲག་འཛོའི་རིགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ཀུན་བཏགས་གདོན་གྱི་ཆམ་པ་
ཟེར་ཆོག །

ཡང་འགའ་ཞིག །ཆམ་པས་ཟིན་ཆེ་སྟེན་བཅས་མ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ།
སྟེན་བཅས་བྱས་པ་དང་སྟུར་དུ་དྲག་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ཡོངས་གྲུབ་
ཆེད་ཆམ་པ་ཟེར་ཆོག །

ཡང་འགའ་ཞིག །ཆམ་པའི་ནད་གྱིས་འཆི་བ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་
གཞན་དབང་སྟོན་ལས་གྱི་ཆམ་པ་ཟེར་ན་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ནད་
རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་སྟུར་ཆོག་པར་སྟོས་མ་དགོས། གཞན་དུ་ཐོག་མ་
ཉིད་ནས་འདི་ལྟར་སྟངས་གི་ནད་ཡིན་པས་བཅས་མི་དགོས་ཞེས་དང་། ཡང་འདི་
གཞན་དབང་སྟོན་ལས་གྱི་ནད་ཡིན་པས། བཅས་ཐབས་མེད་ཅེས་སྟེན་པ་སྟུས་
ཀྱང་ཁ་ཆོན་གཅོད་མི་རུས་པ་སྟུས་ཀྱང་ཤེས་སྟེ། །དེས་ན་གསོ་བྱའི་ནད་
མཆོན་ཉིད་པ་ཡིན་ན། བད་གྱི་མིང་དང་། རོ་པོ། རྒྱ་རྒྱུན། བད་རྒྱགས་སོགས་རེ་
རེ་བཞིན་ངོས་བཟུང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཙུ་གཉིས།

གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཙུ་གཉིས་ཏེ། ཞེས་པ་ནི། འདིའི་ཙུ་བ། མདོ་རུ་
བསྟུས་པ་སྟེན་དཔུང་བས་སྟོན་བཞི། ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་དབྱེ་ན།
སྟེན་ལ་ཞི་སྟོང་ཞི་ལ་བསིལ་དྲོད་གཉིས། །སྟོང་བྱེད་ཀུན་ལ་དྲག་དང་འཇམ་པ་
གཉིས། །དཔུང་ལ་འཇམ་རྩལ་བས་ལ་ཕན་གཞོད་གཉིས། །སྟོན་ལས་དྲག་
དལ་བས་སྟེན་སྟེ་འགྲོའོ། ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་བརྒྱ་ཕྱེ་ཞིང་། །དེ་རྒྱས་པར་བྱེ་ན་
སྟོང་ཙུ་གཉིས་ཡིན་ནོ། །འདིར་གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཙུ་གཉིས་ཀྱི་
དབྱེ་གཞི་སྟེན་དང་། དཔུང་། བས། སྟོན་ལས་བཅས་བཞི་ལ་དབྱེ་བ་དགུ་
བརྒྱ་དང་གོ་བརྒྱད་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཐོག་དུ་དབྱེ་གཞི་དབྱེ་བའི་ཡ་གྲུལ་སྟེན།
དཔུང་། བས། སྟོན་བཞི་བསྟེན་པས་སྟོང་དང་ཙུ་གཉིས་ཏག་ཏག་འགྲིག་
ཡོད། །

གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཆ་གཉིས་ཀྱི་རེའུ་མིག་རྒྱས་པ།

A ལྷན་གྱི་སྟོན་པ།

༡ ལེ་བྱེད་ལྷན་གྱི་སྟོན་པ།

ལྷན་གྱི་རིགས་པ།	རྒྱུད།	ལེའུ་	ཆ་སྟེལ་	གང་སྟེལ་	བསྟོན་པས་	སྟོན་བསྟོན་པས་
ཐང་སྟོན་པ།	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༩	54	23	77	404
ལྷི་མ་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༩	82	69	151	
རིལ་བུ་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༥		22	22	
ལྷི་ལྷི་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༤	15	5	20	
ལྷན་མར་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༧	14	9	23	
ཐལ་ལྷན་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༩		13	13	
ལྷན་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༩	17		17	
ལྷན་ཆང་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༠	9	10	19	
རིན་པོ་ཆེ་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༡	1	8+11	20	
སྟོན་པ།	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༢	28	14	42	

༢ ལྷན་བྱེད་ལྷན་གྱི་སྟོན་པ།

ལྷན་གྱི་རིགས་པ།	རྒྱུད།	ལེའུ་	དྲུག་སྟོན་པ།	འཇམ་སྟོན་པ།	བསྟོན་པས་	སྟོན་བསྟོན་པས་
བཤལ་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༩	43	37	80	125
སྟོན་པས་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༥	7	7	14	
ལྷན་ལྷན་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༤	2	5	7	
འཇམ་ལྷི་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༧		9	9	
ལྷི་ལྷི་	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༩	13		13	
ཆ་སྟོན་པ།	ལྷི་མ་རྒྱུད་	༡༩	2		2	

B དཔུང་གྱི་སྟོན་པ།

འཇམ་རྒྱུད	དཔུང་ རིགས	རྒྱུད	ལེའུ	དབྱེ་བ		བསྟོན་པས	སྟོན་བསྟོན་པས
འཇམ་ དཔུང	ལྷན་པས	ལྷི་རྒྱུད	༢༢	བསྟོན་པས་ལྷན་པས	10	80	197
				རྒྱུད་ལྷན་པས	18		
	ལྷན་པས	ལྷི་རྒྱུད	༢༣	ཆ་སྟེལ	12		
				གང་སྟེལ	12		
	བྱུགས་པ	ལྷི་རྒྱུད	༢༤		28		
རྒྱུད་ དཔུང	གཏར་	ལྷི་རྒྱུད	༢༠	གཏར་དཔུང་རིགས	50	117	
	བསྟོན་པ	ལྷི་རྒྱུད	༢༡	ལྷི་དཔུང་རིགས	45		
	ལྷན་པས	ལྷི་རྒྱུད	༢༥	ལྷན་པས་པས	22		

C ཟས་སྒོམ་གྱི་སྒོར།

ཕན་གཞི་ད	རྒྱུ་ད	ལེའུ	ཟས་སྒོམ་	རིགས་	གྲངས་	བསྟོམས་	ལྷི་བསྟོམས་	
ཕན་ ཟས་	བཤད་ རྒྱུ་ད	༡༦	ཟས་རིགས་	འབྲུ་རིགས་	15	81	144	
				ཤ་རིགས་	17			
				སྒྲུམ་རིགས་	12			
				སྒོ་རིགས་	7			
				གཡོས་རིགས་	30			
			སྒོམ་རིགས་	དཀར་རིགས་	11	31		
				ཆུ་རིགས་	10			
				ཆང་རིགས་	10			
		བཤད་	༡༧	ཟས་ཚུལ་དང་ཟས་ཚོད་		14		14
	གཞི་དཔེ་ཟས་	བཤད་	༡༨	སྒྲུང་དགོས་པའི་ཟས་རིགས་		18		18

D རྒྱུད་ལམ་གྱི་སྒོར།

ལྷོད་ལམ་	རྒྱུད	ལེའུ	ལྷོད་ལམ་	གྲངས	བསྟོམས	ལྷོད་བསྟོམས
རྒྱན་ལྷོད	བཤད་རྒྱུད	༡༩	ཆོ་རྒྱུད་ལྷོད་པ	36	77	128
			མི་ཆོས་ལྷོད་པ	21		
			དམ་པའི་ལྷོད་པ	20		
དུས་ལྷོད	བཤད་རྒྱུད	༢༠	དཔལ་ལྷོད་ལྷོད་པ	6	25	
			དཔལ་ལྷོད་ལྷོད་པ	6		
			དབྱིང་ཀའི་ལྷོད་པ	3		
			སྐུ་ཀའི་ལྷོད་པ	6		
			དབྱར་ཀའི་ལྷོད་པ	2		
			སྒྲིབ་ཀའི་ལྷོད་པ	2		
གནས་སྐབས	བཤད་རྒྱུད	༢༡		26	26	

དེ་ཅི་གཞི་དཔེ་བའི་ཡ་ལྟུང་དང་བཅས་པ་བསྟོམས་པས། 999+4=1002

ས་བཅད་གསུམ་ལ། གསེང་ཐབས་ལག་ལེན་སྒྲུབ་བརྒྱ་རྒྱུ།

གསེང་ཐབས་ལག་ལེན་སྒྲུབ་བརྒྱ་རྒྱུ་ཅིང་། ཅེས་པའི་དོན་ནི། དེའི་རྒྱུ་མོག་དེ་མ་ཐག་
 ཅུ། མདོར་བསྟུན་བརྟག་ཐབས་གསེང་ཚུལ་བཅས་ཐབས་གསུམ། བརྟག་ཐབས་རིག་མཐོང་
 གཉིས་ཀྱིས་ནད་དོས་བཟུང་། །འབྲུལ་གཞི་གལ་འགག་བཞི་ཡིས་དབྱེད་འཕྲུང་བསལ།
 །གསེང་ཚུལ་དབྱེད་ཡིས་ནད་དང་གཉེན་པོ་སྦྱང་། །གསེང་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ནད་
 དབྱེད་གཞིམ། །སྒྲུབ་རྒྱ་ཆ་གསུམ་ལག་ལེན་སྒྲིབ་པོར་དྲིལ། །འདི་དག་ལྷི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒོམ་

ཆོག་ཡིན། ཞེས་པའི་བསྐྱུས་དོན་འདི་དག་ཀླུ་མ་པར་དབྱེ་ན་སྐྱུ་མ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཡོད་དོ། །
 ༡ བརྟག་ཐབས་རིག་མཐོང་གཉིས་ནི། བྱི་མ་རྒྱུད་ལེའུ་དང་པོ་རྩ་ལ་བརྟག་པ་དང་། ལེའུ་
 གཉིས་པ་རྩ་ལ་བརྟག་པ་གཉིས། ༢ འབྲུལ་གཞི་གལ་འགག་བཞི་ནི། མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་
 ལེའུ་བརྟག་སྐྱུ་མ་པ་མདོ་དོན་བཞི་ཡོད་པར། རྟགས་དང་རོ་བོ་གཉིས་སྐྱུ་མ་ཡིན་པ་དང་།
 རྟགས་དང་རོ་བོ་གཉིས་ཀྱི་གྲང་བ་ཡིན་པ་དང་། བྱི་རྟགས་ཆ་ཡང་རོ་བོ་གྲང་བ་ཡིན་པ་
 དང་། བྱི་རྟགས་གྲང་ཡང་རོ་བོ་ཆ་བ་ཡིན་པ་བཅས་བཞི། ༣ གསེ་རྩལ་དགུ་ནི། བཤད་
 རྒྱུད་ལེའུ་ཉེར་བརྟན་པར་གསེ་རྩལ་དགུ་བཤད་པ། མ་རྟོགས་དོགས་བཅས་གདེང་མ་ཐོབ་པའི་
 བད་། །
 བྱི་ལ་འཇམ་པ་ལྟ་བུས་སད་མདས་བཅོས། ཞེས་སོགས་དགུ་དང་། ལེའུ་ཉེར་བརྒྱུད་པར་དེ་
 ཉིད་རྒྱས་པར་བཤད་པ་བཅས་སོ། ༤ གསེ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ནི། བྱི་མ་རྒྱུད་ལེའུ་
 གསྐྱུ་མ་པའི་འཁོར་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད་པར། བྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་གསྐྱུ་མ་པ་ནས་བརྟ་
 གཉིས་པའི་བར། ཐང་དང་། བྱི་མ། རིལ་བུ། རྩེ་ག། སྒྲན་མར་བཅས་ལེའུ་ལྟ་བུ་ཞི་བྱེད་
 རྩེ་ཆོན་ལྟ་དང་། ཐལ་སྒྲན་དང་། ཁར། སྒྲན་ཆང་། རིན་ཆེན་སྦྱར་བ། རྩོ་སྦྱར་བཅས་
 ལྟ་བུ་ཞི་བྱེད་ལྟ་བུ་ཞི་བྱེད་ཞོངས་གཏོགས་ཡིན་པས་དོན་དུ་ལེའུ་བརྟ་པོ་རྩེ་ཆོན་ལྟ་བུ་ནང་དུ་བསྐྱུས་
 པ་ནི་བསྐྱུས་པས་ཞི་བྱེད་ལྟ་བུ་རྩེ་ཆོན་ལྟ། བྱི་རྒྱུད་ལེའུ་བརྟ་གསྐྱུ་མ་པ་སྐྱུ་མ་འཆོས་ནི་སྦྱར་བྱེད་
 ལས་ལྟ་བུ་རྩོན་འགྲོ་དང་། ལེའུ་བརྟ་བཞི་ནས་བཅོ་བརྒྱད་བར་ལེའུ་ལྟ་སྟེ། བཤལ་དང་།
 རྒྱག་ རྩེ་སྒྲན། འཇམ་ཅི། བྱི་རྩ་ཏ་བཅས་ལྟ་བུ་རྩོན་བྱེད་ལས་ལྟ་དང་། ལེའུ་བརྟ་དགུ་
 པ་རྩ་སྦྱར་ནི་ལས་ལྟ་བུ་ལོག་གཞོན་ཡིན་པས་སྦྱར་བྱེད་སྦྱར་ལེའུ་བརྟ་ཡོད་དོ། བྱི་རྒྱུད་ལེའུ་
 ཉི་ཤུ་ནས་ཉེར་བཞི་པའི་བར་གཏར་ག་དང་། མེ་བཅའ། དུགས། ལུ་མས། བྱག་པ་
 བཅས་ལྟ་ལ་ལག་ལེན་དཔྱད་ལྟ་ཞེས་དང་། ལེའུ་ཉེར་ལྟ་པ་སྤར་མ་ནི་དཔྱད་ལྟ་ལོག་གཞོན་
 ཡིན་པས་དཔྱད་སྦྱར་དུག་བཅས་བསྐྱུས་པས། བཅོ་བརྒྱུད་ལ་གསེ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་
 བརྒྱུད་ཟེར་རོ། འདི་ཡང་ཞི་བྱེད་ལྟ་བུ་ནང་གསེང་དང་བཅས་པ་བརྟ། སྦྱར་བྱེད་ལས་ལྟ་ལ་
 རྩོན་འགྲོ་ལོག་གཞོན་གཉིས་དང་བརྟན། ལག་ལེན་དཔྱད་ལྟ་ལ་ལོག་གཞོན་དང་བཅས་
 དུག བསྐྱུས་པས་ལེའུ་ཉེར་གསྐྱུ་མ་པོ་དེ་ཉིད་ལ་ཞི་བྱེད་ལྟ་བུ་ལོག་གཞོན་བཅས་དུག་དང་།
 སྦྱར་བྱེད་ལས་ལྟ་ལོག་གཞོན་བཅས་དུག ལག་ལེན་དཔྱད་ལྟ་ལོག་གཞོན་བཅས་དུག་པོ་དེ་
 དག་བསྐྱུས་པས་བཅོ་བརྒྱུད་ལ་གསེ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱུད་ཅེས་ཟེར་རོ། །

གསེང་ཐབས་ལག་ལེན་སྒྲུབ་བརྒྱ་རྒྱུ་ཅུའི་རེའུ་མིག

A འདུག་འཇུག་ ༡ རྩ་བརྒྱུ་ཐབས་ཀྱི་རེའུ་མིག

རྩི་དོན་༡	རྒྱུད	ལེའུ	བརྒྱུ་ཐབས	གྲངས་	བསྟོམས་
སྒྲིལ་འགྲོ	ཕྱི་མ་ རྒྱུད	༡	ཟས་སྒྲིལ་བསྐྱབ་པ	1	27
			བཟུང་རྒྱུ	1	
			བཟུང་ཡན་པས་	1	
			མཐུན་ཆོད་	1	
			བཟུང་ཆོལ་	1	
དངོས་གཞི	ཕྱི་མ་ རྒྱུད	༡	ཐ་མལ་པའི་རྩ་	3	
			རྒྱུ་དོན་ཁམས་དང་སྒྲུབ་བ	2	
			དོ་མཆོར་རྩ་བརྒྱུན་	7	
			ནད་ཅན་དང་ནད་མེད་ཀྱི་རྩ་	1	
			ནད་དོས་བཟུང་པ	3	
			འཆི་རྩ་	3	
			གདོན་རྩ་	2	
			མི་རྩ་	1	

༡ རྩ་བརྒྱུ་ཐབས་དང་འབྲུལ་སྒྲིལ་གསེང་ཐབས་རེའུ་མིག

རྩི་དོན་	རྒྱུད	ལེའུ	བརྒྱུ་ཐབས	གྲངས་	བསྟོམས་
རྩ་བརྒྱུ་ཐབས	ཕྱི་མ་ རྒྱུད	༡	སྒྲིལ་འགྲོ	1	21
			བཟུང་རྒྱུ	1	
			སྒྲིལ་	1	
			ལྷུང་ཆོལ་	1	
			ནད་མེད་རྩ་	1	
			ནད་རྩ་	14	
			འཆི་རྩ་	1	
			གདོན་རྩ་	1	
འབྲུལ་སྒྲིལ་	མན་ དག་རྒྱུད	༡	རྒྱུ་ཐབས་དང་རོ་པོ་གཞིས་ཀྱི་ཆོ་བ	6	34
			ཕྱི་རྒྱུ་ཐབས་གྲང་ཡང་རོ་པོ་ཆོ་བ	6	
			རྒྱུ་ཐབས་རོ་པོ་གཞིས་ཀྱི་གྲང་བ	6	
			ཕྱི་རྒྱུ་ཐབས་ཆོ་ཡང་རོ་པོ་གྲང་བ	6	
			རྒྱ་རྒྱུན་ལྷུང་རྒྱུ་ཐབས་	10	

ལྷན་སྐྱོང་གི་རྒྱུ	རྒྱུ	ཡེ་ཤུ	གསོ་བཟང་ཆུང་གྲངས་	གྲངས་	བསྟོན་པ་
འཁྱམ་པ་གསོ་ ཚུལ་	བཞད་རྒྱུ	༩༧	ཁྱི་ལྷ་མ་གསོ་བ	3	16
			གང་གིས་གསོ་བ	4	
			མོས་པའི་ཆད	3	
ཁྱི་ལྷ་གསོ་ ཚུལ་	བཞད་རྒྱུ	༩༨	མ་ལྷ་བ	2	
			རང་རྒྱུ་ཅན	3	
			གཞན་རྒྱུ་ཅན	1	
ལྷན་པར་གྱི་ གསོ་ཚུལ་	བཞད་རྒྱུ	༩༩	བྱི་ལ་འཇབ་པ་ལྷ་བྱའི་བཙོན་ཚུལ་	3	31
			སྒོ་ལ་དར་འཕྱར་ལྷ་བྱའི་བཙོན་ཚུལ་	4	
			ན་མོད་དཀྱུས་ཀྱི་འཇོད་པ་ལྷ་བྱ	6	
			རྒྱུ་མོས་ཉེ་ལེན་ལྷ་བྱ	3	
			མ་ཤ་འཕྱར་འཕྱར་ལྷ་བྱ	2	
			སྐམ་གདངས་རིམ་འཛོགས་ལྷ་བྱ	4	
			དཔའ་ལོས་དགྲ་འདུལ་ལྷ་བྱ	2	
			གཙོ་ལོས་འབྱུགས་རྒྱུ་ལྷ་བྱ	5	
			མཛོ་ཁལ་ལྷག་ཁལ་ལྷ་བྱ	2	

༡ ཁི་བྱེད་མེ་ཚོན་ལྷ་ནང་གསེས་དང་བཅས་པའི་རེ་ཏུ་མིག་

क्र.सं.	वि.सं.	वि.सं.सं.सं.	सं.सं.	सं.सं.सं.	सं.सं.सं.
वि.सं.सं.	१	सं.सं.सं.सं.	५	५७	१ सं.सं.सं.सं.
	२	सं.सं.सं.सं.	११		२ सं.सं.सं.सं.
	५	सं.सं.सं.सं.	५		३ सं.सं.सं.सं.
	६	सं.सं.सं.सं.	२		४ सं.सं.सं.सं.
	७	सं.सं.सं.सं.	२		५ सं.सं.सं.सं.
	८	सं.सं.सं.सं.	८		६ सं.सं.सं.सं.
	९	सं.सं.सं.सं.	१		७ सं.सं.सं.सं.
	१०	सं.सं.सं.सं.	५		८ सं.सं.सं.सं.
	११	सं.सं.सं.सं.	११		९ सं.सं.सं.सं.
	१२	सं.सं.सं.सं.	७		१० सं.सं.सं.सं.

གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་རེའུ་མིག

མི་བྱེད་ཤི་ལྟ་ལོག་གཞོན་ རིན་ཆེན་དང་བཅས་པ།	ཐང་གི་ལག་ལེན	6
	ཕྱེ་མའི་ལག་ལེན	
	རིལ་བུའི་ལག་ལེན	
	ཕྱེ་བུའི་ལག་ལེན	
	ལྷན་མར་གྱི་ལག་ལེན	
	རིན་ཆེན་རྒྱུར་བའི་ལག་ལེན	
རྒྱུར་བྱེད་ལས་ལྟ་ལོག་ གཞོན་ཅུ་རྒྱུར་དང་བཅས་ པ།	བཤལ་གྱི་ཐབས	6
	རྒྱག་གི་ཐབས	
	ལྷ་རྒྱན་གྱི་ཐབས	
	འཇམ་ཅའི་ཐབས	
	ནི་རུ་ཉའི་ཐབས	
	ཅུ་རྒྱུར་གི་ཐབས	
དབྱེད་ཤི་ལྟ་ལོག་གཞོན་ ཐུར་མ་དང་བཅས་པ།	གཏུར་གའི་ལག་ལེན	6
	མི་བའི་ལག་ལེན	
	རྒྱགས་གྱི་ལག་ལེན	
	འཁྲལ་གྱི་ལག་ལེན	
	བྲག་པའི་ལག་ལེན	
	ཐུར་མའི་ལག་ལེན	

ལྷན་རུ་ཅུ་གསུམ་ལག་ལེན་རྒྱུར་པོ་དྲེལ་ཚུལ་གྱི་རེའུ་མིག

	གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་རེའུ་མིག	18
བརྟག་ཐབས་རིག་མཁོར་ གཉིས།	རིག་པ་རྩ་ལ་བརྟག་པ།	2
	མཁོར་བ་རྩ་ལ་བརྟག་པ།	
འབྲུལ་གཞི་གལ་འགག་བཞི	རྟགས་དང་རོ་པོ་གཉིས་ཀ་ཆ་བ	4
	ཕྱི་རྟགས་གྲང་ཡང་རོ་ཆ་བ	
	རྟགས་རོ་པོ་གཉིས་ཀ་གྲང་བ	
	ཕྱི་རྟགས་ཆ་ཡང་རོ་པོ་གྲང་བ	
	ཁྱི་ལ་འཇམ་པ་ལྟ་བུའི་བཅོས་ཚུལ	
གསོ་ཚུལ་དག།	ཁྱི་ལ་དར་འབྱར་ལྟ་བུའི་བཅོས་ཚུལ	9
	རྩ་ཆོད་དབྱུག་ལྟ་བུའི་བཅོས་ཚུལ	
	རྒྱར་མོས་ཉ་ལེན་ལྟ་བུ	
	མ་གཤམ་འཇམ་ལྟ་བུ	
	མཁས་གདངས་རིམ་འཛོགས་ལྟ་བུ	
	དཔལ་པོས་དགྲ་འདུལ་ལྟ་བུ	
	གཙོ་པོས་འབྲུགས་རྒྱུ་ལྟ་བུ	
	མཛོ་ཁལ་ལྷག་ཁལ་ལྟ་བུ	

ལེའུ་ཉིད་གསུམ་པ།

ཉིས་གསུམ་ནད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ནད་རྟགས།

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྒྱུད་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས་སྟོང་།

གཅིག་ སྟོང་པ་རྒྱུ་ལྟོ་ནས་བརྟག་པ།

དང་པོ་རྒྱུད་ནད་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། རོ་ཁ་བ་དང་། ལུས་པ་ཡང་བ་དང་རྩལ་
པའི་ཟས་སྟོམ་བཞེན་དྲགས་པ་དང་། ཆགས་པས་རྩལ་པ་དང་། གཉིད་ཆགས་
པ། རྩོ་རྩོང་རྩལ་པ་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཆེས་དྲགས་པ། བྱ་མང་རྩལ་པ་
པ། འབྲུ་སྐྱུགས་དྲག་པོས་བརྟབ་པ། རྒྱུད་བསེར་བྱས་རིག་དྲགས་པ། ག་
ཆད་ཀྱིས་དྲགས་པ། སེམས་ལ་ཐུང་བ་མང་རྩལ་པ། སེམས་ཀྱི་ལས་ཆེས་དྲགས་
པ་རྟེ། སྟོང་སྟོང་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆེད་རྩལ་པ། ཡང་ན་ཆོང་དང་སོ་ནམ་གྱི་
ཆེད་རྩལ་པ་སྟོང་བརྟབ་དྲགས་པ། བརྟབ་མེད་པའི་ཁ་ཟས་ལུན་རྩལ་པ་
དྲགས་པ། བཤང་གཅིན་རྣམས་ཤྱགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ། རན་ཀྱིས་བཅོར་
དྲགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་ནད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་རྩལ་གདོན་ཟས་སྟོང་བཞི་
པའི་རྒྱུ་རྩུང་ཟད་ཅིག་འཕྲད་པ་དང་ནད་སྟོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཀོང་སྐྱལ་ཟིན་
ཏིག་ལས། རྒྱུད་ནད་སྟེ་རྩོད་རྒྱུ་། སེམས་ལས་ཆེ་བ། བྱ་ཟག་པ། འབྲུ་སྐྱུག་
མང་བ། རིག་པ་གཙུན་དྲགས་པ། ཟས་བརྟབ་མེད་དང་། སྟོམ་འབྲུག་པ་མང་
བ་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་ཞེས་གསུངས།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱུད་ནད་སྟེ་རྩོད་རྟགས། རྒྱུད་ནད་སྟེ་མཚན་ཉིད་ལ་ཅ་མཁྱེགས་དལ་མ་
ངེས་ཀྱང་མནན་མི་བཟོད་པར་སྟོང་པ་རྒྱུ་རྩོད་རྒྱལ་པ་བྱས་པ་བཞག་པ་དང་
མཚུངས་ལ། སྐབས་སུ་སྟོང་རྒྱུད་ཡང་བྱེད། རྒྱུ་སྟོ་ཞིང་སྐྱལ་ལ་སྐྱུ་བ་ཆེ། དྲི་རོ་
རྒྱུད་པ་རྒྱུད་། ཆོད་གཞུག་སོགས་ལ་དམར་སེར་རྩལ་ཡོད་ཀྱང་ཀྱལ་མེད་ལ་
དྲུངས་ན་རྒྱུད་ཡིན། རྩོད་རྟགས་ལ། འཕྲོ་འདོད་སྟེ་བ་དང་། ཤུས་འདེབས་པ།
ཤེས་པ་ཡང་ཡང་འཕྲོ་བ། མགོ་བོ་འཁོར་བ། རྩལ་ལུང་ཞིང་འཕྲོག་སྐྱུ་གསུམ་པ།

ལྷོ་དམར་ནི་སྐམ་ལ་རྩལ་པ། ཁ་ལ་རོ་བསྐྱ་བ་གྲོ་བ། གཟེར་ངེས་མེད་རུ་འཕོ་བ།
 ལུས་གང་ཤུམ་དང་འདར་གཡིལ་བྱེད། ཡན་ལག་རྣམས་རེངས་པའམ་འཁུམས་
 པ། ཤ་པགས་ཁ་བྱེ་བ་ལྟ་བུ་དང་། རུས་པ་ཆག་སོང་བ་ལྟ་བུ། མིག་སོགས་ཕྱིར་
 འབྱིན་པ་སྐྱམ་པའི་ན་རྒྱག་དང་། ཚོར་བ་སྟེར། ཡན་ལག་རྣམས་དངོས་པོ་གཞན་
 གྱིས་དྲགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་གཡོ་འགལ་གྱི་ཚོ་ལྷག་པར་ན་རྒྱག་ཆེ་བ། སྤྱ་ལ་
 རེག་ཆོ་ཆོ་འགལ་ཤོར་བ། གཉིད་ཡེར། གཡལ་མང་། ལུས་འདར། རྒྱང་ལག་
 རྣམས་ཁྱོད་ཤད་རུ་འདོད། རང་བཞིན་གྱིས་ཚིག་པ་བ། དཔྱིད་དང་རྟེན་ཚིགས་
 ཐམས་ཅད་བརྒྱུད་པ་ལྟ་བུའི་ན་རྒྱག་སྟེ། ལྷག་པ་དང་། བྲང་། ལུས་འགུམ་
 བཅས་ལ་ལྷག་པར་རུ་རྒྱག་སྟེ། རྒྱང་གསང་རྣམས་མནན་ན་ཁ་བྱེ་བ་ལྟར་ན།
 རྟོང་སྒྲུག་བྱེད་ཅིང་དཔོང་དང་ཐོ་རངས་ཀྱི་རུས་སུ་སྤྱོ་སོབ་ལུ། ཁོང་པ་སྒྲོས་ཤིང་
 འཁྲོག་པ། ལྷག་པར་རུ་དཔོང་དང་ཐོ་རངས་ཀྱི་རུས་སུ་ན་བ་བཅས་སོ། །

གསུམ། རྩེ་བྲག་རྒྱང་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

། རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྒྱང་ནད་ཉི་ཤུ།

རྒྱང་ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྒྱང་ནད་ཨ་ མན།	ལུས་སྒྲུབ། ལུས་རྒྱུད་པ་བསྐྱུ་བ། འཁུན་སྒྲ་འབྱིན་པ། དྲན་པ་ཉམས་པ། མིག་ཏུ་རེ་གཡིང་བ། དཔྱགས་འབྱིན་དཀའ་བ།
༢ རྒྱང་ནད་ ད་ཀན།	ཕྱིར་དབྱེ་བ། བྲང་གི་རུས་པ་འཁུར་བ། གཉལ་བའི་རུས་པ་ཐུང་རུ་འགྱུར་ བས་ལྷག་པ་དབྱེ་བ། ཨ་སྒྲ་ཀྱིག་པ། ལྷ་བ་སྒྲུག་པ། མགོ་དང་འགུམ་པ་རྒྱབ་ པོག་རྣམས་ན་བ། རྒྱང་འབྱིན་མི་ཐུབ་པ། མིག་ཏུ་རེ་ལྟ་བུ། གཡལ་མང་རུ་ འབྱུང་བ། ཚིབ་པོག་གཉིས་སུ་གཟེར་བར་བྱེད་པ།
༣ ད་ཀན་ ནད་གྲག	སྟེ་རུས་ཐུང་ཞིང་རྒྱབ་པོག་གི་རུས་པ་འཁུར་བ། ར་ལྷགས་ཤོང་དང་ མཚུངས།
༤ འགུམ་པ་ ཉམས་པ།	འགུམ་པའི་རྩ་ཉམས་པས་སོ་འཐམས་པ་དང་འཐུང་བས་ཁའི་འབྱེད་འཛུམ་ ཉམས་པ།
༥ ལྷོ་ལྷིལ།	ཟ་འཐུང་བྱེད་དཀའ་བ་དང་། གཏམ་སྒྲ་དཀའ་བ། དག་སྒྲུགས་ཞིང་ལྷོ་དིག་ པ།
༦ གཞོག་གཅིག་ གྲག་པ།	ཁ་ཡོ་བ། མགོ་འདར་བ། ཚིག་མི་ཐོན་པ། མིག་འཛུམ་མི་ཐུབ་པ། དྲན་ པ་མི་གསལ་བ། གཉིད་པོག་ནས་མད་པའི་རྗེས་སུ་དངངས་སྒྲག་སྟེ། བ།

༡ རྒྱུ་ནད་ ཙ་འཛིན།	རྒྱུ་ཁྲག་དང་ལྷན་དུ་སྤྱི་པའི་རྩ་ལ་ཞུགས་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པས། ཆོར་བའི་དབང་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པར་བྱེད། ཚབས་ཆེན་སྤྱི་ གཙུག་གི་མདུན་ནས་པོར་ཆགས།
༢ གཞོགས་སྤྱོད་ སྐྱམ་པ།	གཞོགས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པས་ལུས་སྤྱོད་ཆོར་བ་མེད་ པར་ཆགས་པ།
༣ ལུས་ཀྱན་སྐྱམ།	ལུས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པས་ལུས་སྐྱམ་པ།
༤ རྒྱུ་ནད་ཤིང་ རིངས།	དངས་མ་མ་ཞུ་བས་རྒྱུ་རྒྱ་པའི་རྩ་ལས་བཀག་པས་ལུས་རིངས་ཞིང་ དགྱེ་རྒྱ་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱམ་གྱི་ལས་ཉམས་པ།
༥ དཔུང་འཇལ།	རྒྱུ་ཁྲག་པར་ཞུགས་ཏེ་གནས་དེའི་རྩ་ལུས་ཤིང་འདེགས་པའི་མཐུ་ ཉམས་པ།
༦ བི་ཤ་ཅེ།	ལག་སྟོང་རྩ་བ་ནམས་ལུས་ནས་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཉམས་པ།
༧ རྒྱུ་ནད་སྤྱི་ འཕྲེང་།	རྒྱུ་ནད་བརྒྱ་ནད་གི་རྩ་བ་ལ་ཞུགས་པས། འགྲོ་བའི་ཆོ་འདར་ཞིང་ ཆོགས་སྤྱོད་པས་རྒྱུ་པ་འབྱུང་པ།
༨ རྒྱུ་ནད་བརྒྱ་ རིངས།	བད་ཀན་དང་ཆོལ་འཕེལ་བ་བརྒྱ་ཅུས་ལ་ཞེན་པས། བརྒྱའི་ཤ་རྩྱུད་ ཉམས་ནས་གྲང་ཞིང་ཆོར་བ་མེད་པར་ཆགས་པ་དང་། རྒྱུ་པ་ འདེགས་འགྲོག་དཀའ་ཞིང་སྤྱི་བལྟ།
༩ རྒྱུ་ཅེ་སྤྱོད་ མགོ།	རྒྱུ་དང་ཁྲག་གཉིས་ལས་སྤྱོད་པའི་ནད་ཀྱིས་ལུས་མོ་སྤྱངས་པ་ཅེ་སྤྱོད་ གི་མགོ་འདྲ་བ།
༡༠ ཆོར་མ་ཅན།	རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱུ་པའི་ཡོང་མོར་ཞུགས་ནས་སྤྱངས་པ་ཆོར་མ་ཅན་ཟེར།
༡༡ བྱིན་རིངས། གཟུགས་ལུས་པ།	རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱུ་པའི་རྩ་བ་ལ་ཞུགས་ན་རྒྱུ་པ་མོར་ཀྱི་རྩ་བ་ནས་བརྒྱའི་ བར་བྱིན་དུ་སྟོང་ནས་གཟུགས་ལུས་པར་བྱེད་དོ།
༡༢ རྒྱུ་ཁ་ལི།	རྒྱུ་པའི་ཤ་ཅེ་དང་གཟུགས་ལུས་འདོམས་པའི་ནད་ལ་ཁ་ལི་ཟེར།
༡༣ རྒྱུ་ནད་རྒྱུ་ བརྒྱེད།	རྒྱུ་པ་བརྒྱེད་ཞིང་ཆ་ཅིག་ཅིག་བྱེད་པ། བད་རྒྱུ་གི་བྱིན་ཡིན་པར་ བཤད།
༡༤ རྒྱུ་ནད་ རྒྱུ་ཆོ།	རྒྱུ་པ་ལ་ཆོ་རྩྱུད་ལུས་འབར་བ། རྒྱུ་དང་ཁྲག་མཁྱིས་བསྐྱེད་པའི་ ནད་ཟེར།

2 རྒྱུ་ནད་ཀྱི་བྱ་པོའི་ད་ཉགས་མདོར་བསྟུས་པའི་རེའུ་མིག

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་ཉགས།
༡ རྒྱུ་ནད་ རེངས་པ།	ཤིང་དང་བརྒྱུངས་བསྟུམ་གྱི་བྱ་བ་ཉམས་པ།
༢ འཁྱམས་པ།	གོང་དང་མཚུངས།
༣ སྐམ་པ།	ཙུ་རྒྱུ་ནམས་སྐམས་པས་ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ ནམས་ཉམས་པས་ཤ་བགས་འབྱར་བ།
༤ སྒྲོས་པ།	ལུས་ཀྱི་མིར་གཡོ་ཞིང་སྒྲངས་པ་ནམས་འཕེལ་བ།
༥ འཕྱེས་པ།	རྩ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅི་རྒྱུ་ལ་བེམ་པ།
༦ གཟེར་བ།	བྱག་གཟེར་དྲག་པོ་ཀར་རེ་ལངས་གནས་རེས་མེད་ཏུ་འཕོ་ནས་ན་བ།
༧ འཕྱོས་པ།	གཉིད་ཡལ། སྒྲུ་མང་། སྐབས་འགར་ཏུ་ཞིང་སྐབས་འགར་དགོད་པ།
༨ ལྷགས་པ།	ལུས་ཀྱི་སྒྲོབས་དང་དྲན་བ་ཉམས་ནས་སྒྲུ་མི་ཤེས་པར་ཆགས་པ།

3 གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྒྱུ་ནད་ཉེར་བརྒྱུད་ཀྱི་རེའུ་མིག

རྒྱུ་ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་ཉགས།
༡ བགས་གམས།	རིག་བྱ་རྒྱུ་ལ་ཚོར་བ་བཅེ་བ། བགས་པ་གས་སྐམས་བྱེད་པ།
༢ ཤ་ལ་རྒྱས་པ།	སྒྲངས་ཤིང་རིག་བྱ་རྒྱུ་ལ་དང་། བགས་མདོག་འཁྱར་ཞིང་འབྱུམ་ བྱ་འབྱུང་བ།
༣ རྒྱུ་ཚོལ་ལ་ ཁྱགས་པ།	ཟས་ཡི་ག་ཉམས། ལུས་ཀྱི་ཤ་སྒྲིབ་གི་མེན་ཏུ་ནམས་སྒྲངས་ཞིང་ བྱེད་ལས་ཉམས།
༤ ཙུ་ལ་ཁྱགས་པ།	རྒྱུ་ཁྱགས་པའི་ཙུ་དེ་སྒྲོང་ཞིང་སྒྲོམ་པོར་ཆགས་ཏེ་སྒྲངས་པ།
༥ ཁྲག་ལ་ཁྱགས་པ།	གཉིད་འཕེལ། ཙུ་མདོག་དམར་པོར་ཆགས། བཞིན་རས་མི་རྒྱག་ པར་ཆགས།
༦ རྒྱ་བར་ཁྱགས་པ།	ཡན་ལག་ཞ་བ། རེངས་པ། རྒྱུ་ལ་འཕྲེང་བ་བཅས།

2

ཉ རུས་ཁྱུགས་པ།	རུས་པ་བྱུག་ཆེ། ཤ་སྐམ། ཉམས་སྟོབས་འཛད།
༩ ཆོགས་ལ་ཁྱུགས་པ།	ཆོགས་སྟོང་ཞིང་སྟོན་པོར་ཆགས། རྒྱུ་ནད་ད་ཆན་དུ་འབྱུར།
༡ ཀླང་ལ་ཁྱུགས་པ།	གཉིད་མེད་པ་ཟུར། ལུས་དགེས་པ་ལྟ་བུའི་ནད་བྱས་སྟེ། བཅོར་ན་པན་སྟམ་བྱེད།
༡༠ ལུ་བར་ཁྱུགས་པ།	ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐམ། པགས་མདོག་འབྱུར། ལུ་བ་ལུག
༡༡ རྩིང་ལ་ཁྱུགས་པ།	རོ་སྟོད་དབྱགས་ཀྱིས་གང་ཞིང་བཤུས་འདེབས་པ། ཤེས་པ་འཕྱོ་བ།
༡༢ རྩོ་བར་ཁྱུགས་པ།	རོ་སྒྲངས། ལུད་པ་མི་ཁོགས། ལྷ་གསོབ་ལྟ།
༡༣ མཆིན་པར་ཁྱུགས་པ།	ཟས་ཁྱུ་བའི་དུས་སུ་གཡལ་མང་བ། མཆིན་པ་འབྱུང་བ་སྟེ་རྩུང་སྟམ་བྱེད་པ།
༡༤ མཆེར་པར་ཁྱུགས་པ།	ལུས་སྒྲངས། མོ་བ་སྟོས་ཞིང་འཁྲོག ཁ་ཟས་མི་འཇུ། མཆེར་པའི་སྟོང་སྟོགས་ན།
༡༥ མཁལ་ཁྱུགས།	མཁལ་ཆེད་ན། དེའི་ཐོག་ན་པ་འོན་པ།
༡༦ མོ་བར་ཁྱུར་པ།	ཁ་ཟས་གང་ཐོས་པའི་རྩིས་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དུ་ན་བ།
༡༧ མོ་བ་རྩུ་སྟོད་ཁྱུགས་པ།	ག་པ་དང་། རྩུག་པ། ཡི་ག་འགག་པ། མོ་བ་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་པ། སྟོན་དད་སྟེ་བ། དབྱགས་མི་བདེ་བ།
༡༨ མོང་ལ་ཁྱུགས་པ།	ལུ་བའི་གནས་ལ་རྒྱུང་ཁྱུགས་ན་མོང་གནས་གཟེར་ཞིང་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་པ་དང་། བཤང་བ་འགག་པ། རྩུ་སྟེ་བ། ཆེད་པ་དང་མཇུག་ཏོ་ན་བ།
༡༩ མཁྲིས་པར་ཁྱུགས་པ།	མཆིན་མཁྲིས་ཀྱི་སྟོགས་སུ་སྟོས་ཞིང་གཟེར་བ། ཟས་འཇུ་དཀའ་བ། མིག་སྒྲིན་སེར་བ།
༢༠ བཤང་བར་ཁྱུགས་པ།	ལུར་སེལ་ཀྱི་རྒྱུང་འབྲིལ་བས་རྩུག་པ་སྐམ་པའམ་སྒྲ་དང་བཅས་ཏི་འབྱུ་བ།
༢༡ གཅིན་ལ་ཁྱུགས་པ།	སྒྲ་པའི་ཡུལ་བསལ་ཞིང་སྟོས་པ་དང་། གཅིན་སྟེ་བའམ་ཡང་ན་སྟེ་བ་བཅས་འབྱུང་།

3

༡༩ མངལ་ལ་ ཁྱུགས་པ།	མངལ་གནས་སུ་འབྱར་ལ་འདྲིལ་བ་དང་། མངལ་ཁྱག་འགག་ པའམ་ཡང་ན་ཚད་ལས་མང་བ་འབྱུང་བ།
༢༠ མགོར་ཁྱུགས།	མགོ་པོ་འཁོར་ཁིང་ཤེས་པ་ཟ་བྱིར་ཆགས་པ་དང་། འགོ་བའི་ཆོ་ ལུས་འཁྱོམ་ཁིང་གཏད་མི་ཚུགས་པ།
༢༡ མིག་ཁྱུགས།	མིག་རྩ་དམར། མིག་འབྲས་ལུག་སྒྲམ་བྱེད། མེར་བྱས་གནོ།
༢༢ རྩ་ཁྱུགས་	རྩ་བ་ལྱར་ཁིང་འཁྱོག་པ། རྩོང་སངས་དེ་ཡོད་སྒྲམ་པར་བྱེད་དོ།
༢༣ རྩ་ལ་ཁྱུགས་པ།	རྩ་འགག་ཆུ་འཇག་དྲི་མི་ཆོར།
༢༤ མོར་ཁྱུགས་པ།	མོ་དང་འགམ་པ་མོགས་པ་བེར་བ་ལང་ནས་སྒྲངས་པ།

4 རྩོང་ནད་ཉེར་བརྒྱད་པོའི་ནད་རྟགས་མདོར་བསྟུས་པའི་རེའུ་མིག

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ མགོ་རྩོང་།	མགོ་པོ་འཁོར་ཁིང་རྩ་བ་ལྱར། གང་ཐོས་སྒྲུག ། ཕྱིའི་ཡུལ་ཐམས་ ཅད་འཁྱོམ་པའི་རྩོང་བ་ལང་།
༢ རྩོང་རྩོང་།	ལུས་འདར། རྩོད་རྩོང་ས། ཤེས་པ་འཁྱུལ། རྩོ་བ་འཆལ། མགོ་པོ་འཁོར། གཉིད་རྩོང་། ལུས་འདེབས་པ།
༣ རྩོ་རྩོང་།	གཉིད་རྩོང་བ། ལུང་པ་གོག་དཀའ། རྩོ་གསོབ་ལྷ། ལུས་རྩོང་ས་ རྩོང་རྩོ་བ། ཟས་སྒྲུག་མིག་སྒྲངས། ལུང་མོར་ལུ་བ་མང་།
༤ མཆིན་རྩོང་།	རྩོག་ཅིང་རྩོད་གཟེར། དབྱལ་ཤན། ཟས་ཡི་ག་མེད། མིག་མི་ གསལ། དགོང་དང་ཚོར་ངས་ཀྱི་རུས་མཆིན་དྲི་ན་བ།
༥ རྩོ་རྩོང་།	དབྱུགས་ཆོད། རྩོ་བ་སྒྲོས། རྩོང་རྩོག་བྱེད། རྩོ་བ་ལ་ཆོར་མས་ འབབ་པ་ལྷ་བྱའི་ཆོ་ཤར་བྱེད། ཟས་ཐོས་རྩོས་ལ་བདེ་བར་མདོན་།
༦ རྩོང་རྩོང་།	ལོང་སྒྲོས་ཁིང་འཁྱོག་པ་དང་། མདོག་རྩ་ཆོགས་སུ་འཁྱུ་བ། འོག་རྩོང་མང་རུ་འབྱུང་བ།
༧ མཁལ་རྩོང་།	མཁལ་རྩོད་ན་ཁིང་རྩ་བ་ལྱར་བ།

འབྱུང་བ་བཅས་སོ། །

དེ་ལྟར་རྒྱང་ལྷ་པོ་དེ་གང་རྒྱང་ཞིག་མཁྲིས་པ་དང་འདྲེས་པའི་རྟགས་སུ་ཆ་
བའི་རྟགས་སྐྱེ་ཞིང་མིག་ཚུ་སོགས་མདོག་སེར་པོར་ཆགས་པ་དང་། །དེ་ལྷ་པོ་
གང་རྒྱང་ཞིག་བད་ཀན་དང་འདྲེས་པའི་རྟགས་སུ་ལྷས་སྐྱེ་ཞིང་ཆོར་བ་བསིལ་བ་
དང་། ཤེས་པ་ཚོངས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྒྱང་ནད་
ཉི་ཤུ། གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྒྱང་ནད་ཉིར་བརྒྱད། སྒོག་རྒྱང་ལ་སོགས་བྱེ་
བྲག་གི་རྒྱང་བཅོ་ལྷ་བཅས་བཞེས་པས་རྒྱང་ནད་དབྱེ་བ་རྒྱག་ཅུ་ཙ་གསུམ་སོ། །

ལ། བན་གཞོན་གོམས་པའི་སྒོ་ནས་བརྟག་ཐབས།

ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོང་གི་སྒོར། ཟས་སྒོམ་ལ། ལྷག་ག། ཆང་། ལུ་རམ། མར་
སྒྲིབ་བརྟུང་བཞི་དང་། གཞན་ཡང་རྩས་པ་རྩོལ་བརྟུང་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་བརྟེན་
པ་དང་། དབྱུང་རུ་བསྐྱུ་མཉེ་དང་། སྦྱོང་ལམ་མེ་དང་ཉི་མ་ལ་རྩོས་ཆད་གསོས་
པ། ལྷོ་འགངས་བའི་རྩས་ནམས་སུ་བདེ་ཅ་ཕྱིན་ན་རྒྱང་ཡིན།

གཞོན་པའི་ཟས་སྦྱོང་སྒོར། གངས་ཚུ་གང་མོ་དང་། བ་རའི་ཞོ་དར། ལོ་ཤུར།
སྒྲན་མ་སོགས་ལོ་ཆོད་གང་རྒྱང་ཞག་ལོན་ནས་རད་པ་ལ་ཟེར། གཡེར་མ་དང་
ར་སོགས་ཀྱི་བརྟུང་བ་དང་། བཤེས་སྒོམ་གྱིས་གཏུང་བ་དང་། ལྷས་གང་བ། སྒྲ་
བརྗོད་མང་རུ་བྱེད་པ། ཉལ་པོ་སྦྱོང་རྒྱགས་པ། མཆོན་གཉིད་ཆགས་པ་ནམས་
གྱིས་གཞོན་པ་དང་། དབྱར་གྱི་རྩས་དང་། དགོང་མོ་དང་། མོ་རངས་ཀྱི་རྩས་
ནམས་སུ་རྒྱག་ཅུ་ཕྱིན་ན་རྒྱང་ཡིན།

རྒྱང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནམས་མདོར་བསྟུས་ན། བན་ངག་རྒྱུད་ལས། མདོར་
བསྟུས་དང་པོ་ཟས་སྦྱོང་གཞོན་པས་བསྐྱང་། །བར་རུ་ཙ་སྒོར་རྒྱ་རྒྱུངས་གཡལ་
འདར་རྒྱུང་། །སྒྲ་བཅེ་དགོང་དང་མོ་རངས་ལྷ་རྒྱེས་ན། །ཐ་མ་བསིལ་གཞོན་
རྩོད་བརྟུང་ཕན་འགྱུར་ན། །ནད་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱང་གི་མི་འགྱུར་རྟགས། ཞེས་
གསུངས་སོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། མཁྲིས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒོར་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

དང་པོ་མཁྲིས་པའི་ནད་སྤྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ལྷས་གནད་ནམས་སུ་མཆོན་

བསྐྱུན་པ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་འགྲམས་པ་དང་། རོ་ཆ་བ་དང་། སྦྱར་བ་
 དང་། ལན་ཆ་བ་དང་། ཅུས་པ་རྩལ་བ་དང་། ཆ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཟས་སྒྲིམ་བཞེན་
 ཏུགས་པ། གཞན་ཡང་ལུས་ཁམས་དང་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་བྲུགས་པས་མ་
 ལུ་བ་དང་། རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་ཏུགས་པོར་སྦྱིས་པ་དང་། མི་གཙང་བའི་གྲིབ་ཕོག་
 པ་དང་། ལྷ་བསྐྱོལ་བ་དང་། འདྲེ་གཡོས་པ་བཅས་སོ། ཀོང་སྤུལ་ཟིན་ཏིག་ལས།
 མཁྱིམ་པའི་སྒྲོང་རྒྱུན་ནི། ཆང་བཟང་པོ་དང་ཤ་ལྷ། སྦྱུ་རྩིང་དང་ཟས་སྒྲིམ་
 བཅུད་སྦྱུ་མ་བཞེན་ཆེ་བ་དང་། སྦྱོད་ལམ་ཏུག་ཤུལ། མེ་ཉིས་དྲོས་ཆེ་བ་སོགས་
 ཀྱིས་སྒྲོང་། ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་ཏུས་གདོན་ཟས་སྦྱོད་བཞི་པོ་རྩུང་ཅམ་འཕྲད་
 པ་ན་སྒྲོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རྟགས་པ།

༡ མཁྱིམ་ནད་སྦྱིའི་ནད་རྟགས། མིག་སྦྱིན་སེར། པགས་མདོག་སྦྱི་དང་བྱང་
 པར་རོ་གདོང་སེར། རྒྱུ་མདོག་སེར། རྩྭ་བ་ཆེ། མཁྱིམ་ཁུ་འབྲུ་བའམ་ཡང་ན་
 སྦྱག་བྲ་འཕྲུག་ལངས། དེ་ཡང་ཆ་བའི་མཁྱིམ་པ་ནད་རྟགས་གོང་གསལ་དེ་
 རྣམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སྒྲིམ་དད་ཆེ། ཅ་གིམས། རྒྱུ་རྩིངས་པ་ཆེ། ཀྱ་ཡ་མཐུག་ །ཁ་
 །ཁ། ཤ་ལ་དྲོད་ཆད་འཕེལ་ ཅུབ་གཉིད་རྒྱུང་། བཤང་བའི་མདོག་སེར། ཤ་དང་།
 ཆང་། མར་རྩིང་། བྱ་རམ་བཅས་དྲོད་བག་ཅན་གྱིས་གནོད། གང་བའི་མཁྱིམ་
 པ་ནི། གོང་གསལ་རྟགས་དེ་དག་ལས་གོ་སྟོག་པའི་ཐོག་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་རྒྱུང་བས་
 འཇུ་བྱེད་ཏུགས་ཞན་པ། བཤང་བའི་མདོག་དཀར་བ་རྣམས་སོ། །

ཀོང་སྤུལ་ཟིན་ཏིག་ལས། བྱང་རྟགས་གཟེར་མི་འཕྱོ། ཁ་ཁ། སྒྲིམ་དད་ཆེ།
 མིག་སྦྱིན་སེར་བའམ་དམར། ལུས་ལ་ཆ་དྲོད་ཆེ་ཞིང་ཉོབ། བྱང་པར་མགོ་པོ་
 དང་མིག་ཏུས་ལྷག་པར་ན། ལྷུང་པ་ཆ་སྟོ། ཞེན་པར་ལོག་ །ཅ་རྒྱུད་སྤ་ཞིང་
 གིམས་ལ་མཁྱོགས་པར་འཕར། རྒྱ་སེར་ཁ་ཆེ་ཞིང་དྲི་དང་རོ་ཏུགས། ལྷུ་བ་སྤ་
 སེར་སངས་སྤྱ། ལྷེ་ལ་བད་ཀན་སེར་པོ་ཆགས། དྲོ་བས་གནོད། བསེལ་བས་
 འཕྲོད། ཅེས་གསུངས་སོ། །

༢ བྱེ་བྲག་མཁྱིམ་ནད་སོ་སོར་བརྟག་པ། བྱེ་བྲག་གི་མཁྱིམ་ནད་དབྱེ་བ་བཅུ་
 གསུམ་གསུངས་པ་དེའང་ཅ་བའི་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད་པ་སྟེ། དང་པོ། བྱང་གཞིའི་
 མཁྱིམ་པ་ཐང་ལ་ལྷག་པ་ཞེས་པ། མཁྱིམ་པའི་མཚན་ཉིད་བདུན་པོ་དེ་རྣམས་

རྣམ་པ་འཕེལ་ཏེ། ཚད་ལས་ལྷག་པ་ལ་ཚ་བའི་མཁྲིས་ཚད་དེ་ཐང་ལ་ལྷགས་པ་
 ཟེར། གཉིས་པ། མེ་རྒྱུད་མཁྲིས་པ་གཞན་གྱི་གནས་འགྱུར་ཞེས་པ། མཁྲིས་པ་
 འཇུ་བྱེད་དང་། དེའི་ཆ་ཤས་ལུས་ཀྱི་མེ་རྒྱུད་རྣམས་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་གནས་འགྱུར་
 བ་ལ་ཟེར། །གསུམ་པ། རྫོང་གྱི་མཁྲིས་པ་ཁ་ལུད་ཁ་ཤོར་ཞེས་པ། དོན་རྫོང་གྱི་
 ཡ་གྲུལ་རུ་གྱུར་པའི་རྫོང་གྱི་མཁྲིས་པ་དེ་ཁ་ལུད་ནས་ཁ་ཤོར་བ་ལ་ཟེར། །བཞི་པ།
 ལུན་མོང་མཁྲིས་པ་ཙ་རུ་རྒྱ་བ་ཞེས་པ། བད་གཞི་དང་། མེ་རྒྱུད་དང་། རྫོང་གྱི་
 མཁྲིས་པ་གསུམ་པོ། ལུན་མོང་རུ་རྒྱུན་གྱིས་འཕེལ་ཏེ་མཁྲིས་པ་དེ་ཉིད་ཙ་རུ་རྒྱ་ག་
 པ་ལ་ཟེར། །དེ་ལས་ཐོག་མར་ནད་གཞི་མཁྲིས་པ་ཐང་ལ་ལྷག་པ་དང་། ཐ་མ་
 མཁྲིས་པ་ཙ་རུ་རྒྱ་བའི་ནད་གཉིས་ནི་རང་རྒྱུད་ཅན་གྱི་^①ནད་ཡིན་ལ། བར་པ་མེ་
 རྒྱུད་མཁྲིས་པ་གཞན་རུ་འགྱུར་བ་དང་། རྫོང་མཁྲིས་ཁ་ལུད་ཁ་ཤོར་བ་གཉིས་ནི་
 གཞན་དབང་ལྡན་པའི་^②ནད་ཡིན།

དེ་ལས་དང་པོ་ནད་གཞི་མཁྲིས་པ་ཐང་ལ་ལྷག་པའི་སྐྱོར་ཚ་བ་བཅས་པའི་
 ལེའུར་བསྟན་པས་འདྲིར་མ་བཤད། གཉིས་པ་མེ་རྒྱུད་མཁྲིས་པ་ལ་རྒྱུད་དང་།
 མ་ལྷ། བད་ཀན། འག་རྣམས་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་གནས་སུ་ཞུགས་ཏེ་མཁྲིས་
 པའི་གོ་ས་འཕྲོག་ཅིང་ཕྱིར་བྱེད་བ་ལ་བཞི་སྟེ། ① རྒྱུད་གནས་གྱུར་པ། རྒྱུད་འཇུ་
 བྱེད་ལ་ཞུགས་པ། ② མ་ལྷ་བ་གནས་གྱུར་པ། མ་ལྷ་བ་འཇུ་བྱེད་ལ་ཞུགས་པ།
 ③ བད་ཀན་གནས་གྱུར་པ། བད་ཀན་འཇུ་བྱེད་ལ་ཞུགས་པ། ④ འག་གནས་གྱུར་
 པ་བཅས་སོ། །འག་འཇུ་བྱེད་ལ་ཞུགས་པ་བཅས་སོ། །

གསུམ་པ་མཆིན་པ་དང་། ཐོ་བ། མཁྲིས་པ་རང་བཅས་ལ་སྐྱོན་ཞུགས་ཏེ་
 རྒྱས་པས་རྫོང་མཁྲིས་དེ་བཅོར་བས་རང་དབང་མེད་པར་ཁ་ལུད་པ་གསུམ་དང་།
 ཡང་འགྲམས་དང་རྒྱུད་སོགས་ཀྱིས་ཁ་ཤོར་བ་གཅིག་བཅས་བཞི་སྟེ། ① མཆིན་
 སྐྱོན་རྒྱུན་གྱིས་མཁྲིས་པ་ཁ་ལུད་པ་དང་། ② ཐོ་སྐྱོན་རྒྱུན་གྱིས་མཁྲིས་པ་ཁ་ལུད་
 པ་དང་། ③ རྫོང་མཁྲིས་རང་ལ་སྐྱོན་ཞུགས་པའི་རྒྱུན་གྱི་མཁྲིས་པ་ཁ་ལུད་བཅས་
 གསུམ་དང་། ④ རྒྱུན་གཞན་གྱིས་མཁྲིས་པ་འགྲམས་པ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་

^① རང་རྒྱུ་མཁྲིས་པ། རྒྱུན་རུས་གདོན་ཟས་རྫོང་བཞི་པོ་གང་རུང་གིས་སྐྱོང་བའི་མཁྲིས་ནད་རྒྱུད་པ།

^② དེ་ནད་གཞན་གྱིས་རྒྱུན་གྱིས་ནད་དེ་དང་ལྡན་རུ་ན་བའི་མཁྲིས་ནད།

མཁྱིམ་པ་ཁ་ཤོར་བ་གཅིག་བཅས་བསྐྱེད་པས་བཞི། བཞི་པ་མཁྱིམ་པ་ཙ་རུ་རྒྱ་
བ་ལ་མཁྱིམ་པ་ཙ་རྒྱལ་གསུམ་དང་ཙ་ལུད་གཉིས་བཅས་ལྟ་སྟེ། མཁྱིམ་པ་
འགམས་པས་ཙ་རུ་རྒྱ་བ་དང་། འབྲུགས་པས་ཙ་རུ་རྒྱ་བ། རིམས་ནད་ཀྱིས་ཙ་རུ་
རྒྱ་བ་སྟེ་གསུམ། རང་བཞིན་ཟས་སྟོད་རྒྱུན་གྱིས་མཁྱིམ་པ་ཙ་རུ་ལུད་པ་ལ་ཤ་མེར་
དང་མིག་མེར་གཉིས་བཅས་བསྐྱེད་པས་ལྟ་སྟེ། དྲིལ་བས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་
མཁྱིམ་ནད་བརྒྱ་གསུམ་བཤད། །གོང་གསལ་གྱི་མཁྱིམ་ནད་འདི་དག་ཡུན་རིང་
ན་མཁྱིམ་པ་སྒྲ་ལ་ནག་པོར་འགྱུར། དེའི་རྟགས་སུ་བ་འཕྲུག་ལངས། ལྷགས་
མདོག་སྟོ་ནག་རུ་འགྱུར། སྒྲ་དང་སྒྲིན་མ་བྱི། ཤེད་མེད། ཤ་སྐམ། སེན་མོར་ནག་
མིག་ཆགས། འདིའི་རུས་སུ་མཁྱིམ་པས་ཤ་རུས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པས། གཤིན་
རྗེའི་ཞགས་པས་ཟིན་ཚར་བས་ན་ཡུན་རུ་འཆོ་བར་མི་འགྱུར་ཞེས་མན་རྒྱུད་རུ་
གསུངས།

གསུམ། མཁྱིམ་ནད་མོ་མེའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་བའི་མཁྱིམ་ནད་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྒྱུད་གི་གནས་ ཀྱུར་པ།	སྟོ་བ་སྟོས་ཞིང་འཕྲོག་སྒྲུག་པ་སྐམ། གཡལ་མང་། ཤ་ཆང་ སྟགས་དྲོད་བརྒྱད་ཟོས་རྗེས་བདེ་བར་མདོན།
༢ མ་ཁྱུ་བ་གནས་ ཀྱུར་པ།	ལུས་སྒྱི། གཉིད་ཆེ། རྒྱུད་པ་སྐྱར། གཡོ་འགྲལ་མི་འདོད། ། དྲོ་ན་བདེ་ཞིང་བཞིལ་བས་གཞོད། དྲི་ཆེན་རྒྱ་ལ་སོབ་པ།
༣ བད་ཀན་གནས་ཀྱུར།	ནད་རྟགས་གོང་དང་མཚུངས།
༤ ཁྲག་གི་གནས་ཀྱུར།	རྒྱག་པོའི་རྒྱ་བྱེད། དྲི་ཆེན་ནག་ལ་ཤ་རིལ་འདྲ་བ་འབྱུང་།
༥ མཆིན་རྒྱས་ཁ་ལུད། x	X མཆིན་པ་རྒྱས་པ་བྱི་རོས་ནས་བྱངས་ན་ཚོར་བ།
༦ སྟོ་རྒྱན་གྱི་ཁ་ལུད། x	X སྟོ་རྒྱན་གྱིས་སྟོད་མཁྱིམ་པའི་ཡུལ་འཕྲོག་པས་གང་ཟོས་ ཆོད་རྒྱག་པ། དེས་ན་ཟས་སྟོས་ལ་འབྲེན་པ། མཁྱིམ་པའི་བྱི་ རོས་ན་སྒྲ་ཞིང་མནན་ན་མི་བཟོད་པའི་བྲག་སྒྱི་བ།

1

ཉ་ མཁྱིས་སྐྱོན་གྱི་ ཁ་ལྟང་། x	ལུས་ཤིང་རྒྱུང་། ལུས་མདོག་མེར། ཟ་འཕྲུག་ལངས། དང་ག་ འགག། ནད་ x འདི་གསུམ་ལ་བཤལ་དང་གཏར་ག་བྱས་ཀྱང་ བཅོས་སྦྱིད་མེད་ན། སལ་ཆེར་འཆི་བ་མང་།
༡ མཁྱིས་པ་ཁ་ཤོར་བ།	ཤིང་མེད། མཁྱིས་ཁུ་འཁྱུ་བའམ་ཡང་ན་སྐྱུག་པར་བྱེད།
༡༧ འབྲུགས་པས་ཙར་རྒྱག	འདིའི་ནད་རྟགས་ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ་འབྲུགས་བཅོས་ལ་ལྟོས།
༡༨ འབྲུགས་པས་ཙར་རྒྱག	ལེའུ་ཉེར་གཉིས་པ་འབྲུགས་བཅོས་ལ་ལྟོས།
༡༩ རིམས་ཀྱིས་ཙར་རྒྱག	ལེའུ་ཉེར་གསུམ་པ་རིམས་བཅོས་ལ་ལྟོས།
༢༠ མཁྱིས་པ་ཤ་མེར།	ལུས་ལྗེ་ཤིང་རྒྱུང་། གཉིད་མི་ཐུབ། ཞོ་དར་རྒྱ་སྟགས་བཏུང་བའི་ རིགས་རྩ་ཁ་བར་ཀྱུར། ཤ་མདོག་མེར། དཀར་པོ་ཐམས་ཅད་ མེར་པོར་མཐོང་། སྒྲོ་བདེ་ཞིང་། ཉིན་དགུང་ན་བ།
༢༡ མཁྱིས་པ་མིག་མེར།	མིག་རྒྱིན་དང་མེན་མོ་མེར། ལུས་རྩལ། ཉམས་རྒྱུང་། ཁོང་པ་ ཆོ། མིག་རུས་ན། ཁ་ཟས་ཡི་ག་མི་འོང་། སྒྲོ་དད་ཆེ། རྒྱག་ མེར་ལངས། མིག་སྒར་གཟུགས་སྒོ་དམར་མཐོང་། མོང་གསལ་ མཁྱིས་ནད་འདི་དག་ལྟན་རིང་ན་ལྷ་ཡ་ནག་པོར་འགྱུར

2 མཁྱིས་ནད་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བརྟུ་དགུའི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ བགས་གམས།	ཟ་འཕྲུག་ལངས།
༢ ཤ་ལ་རྒྱས་པ།	ཤར་བ་དང་ཐོར་པ་འབྱུང་། འཕྲུགས་ན་རྒྱ་མེར་དང་། རྒྱག ། མཁྱིས་ཁུ་བཅས་འཛོག
༣ ཙར་རྒྱ་བ།	ཆེགས་བཞི་དང་། ལྷ་གཞི། མཆན་ཁུང་སྟགས་རྩོ་སར་ཟ་འཕྲུག་ ལངས། རྒྱས་ན་ལུས་ཀྱི་ནད་ལ་ཟ་འཕྲུག་ཁུབ། ཐུགས་མདོག་དང་། མིག་རྒྱིན་མེར། གཏར་ན་ཁྱག་མེད་པ་མཁྱིས་ཁུ་འབྱུང་།
༤ རུས་ལ་ཞིན་པ།	ཆེགས་ཐམས་ཅད་ན་བ། ཆེགས་སྒྲངས་པ། ཤ་སྐྱམ་པ།

1

༥ རྩིང་ལ་བྱགས་པ།	རྩི་རྩིང་མི་བདེ། རྩེ་མདོག་མེར། གཉིད་རྩུང་། གང་མོར་འདོད།
༦ རྩི་བར་བྱགས་པ།	རྩེ་ལུང་མེར་པོར་འོང་།
༧ མཆིན་བྱགས་པ།	ཤ་མདོག་རྩི། མཆིན་རྩིང་ན། མགོ་ན། མིག་ཚ། མཆིལ་མ་སྐ་བ
༨ མཆེར་བར་བྱགས་པ།	རྩེ་མདོག་རྩིའམ་ཡང་ན་མེར་ཁྲ་འོང་། ཁྲག་འབྲ། རྩི་བ་སྐྱེས། ཀླང་གཡོན་སྐྱངས། རྩེ་ཆོགས་ན།
༩ མཁལ་བྱགས་པ།	ཀླང་པ་རྩི་ལ་སྤྱིད། མཁལ་སྤྱིད་ན། རྩ་རྩུབ་མེར་པོར་འགྲོ།
༡༠ རོ་བར་བྱགས་པ།	མཁྱིས་ཁྲ་འབྲ་བའམ་ཡང་ན་སྐྱེག་པ།
༡༡ རོང་ལ་བྱགས་པ།	མཁྱིས་ཁྲ་འབྲ།
༡༢ རྩེ་མར་བྱགས་པ།	མཁྱིས་ཁྲ་འབྲ།
༡༣ རྩང་བྱགས་པ།	རྩེ་ཁ་སྤྱིའམ་རྩི།
༡༤ མངལ་བྱགས་པ།	མཁྱིས་ཁྲ་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་ནང་དུ་མཁྱིས་པ་འདྲིལ་བ།
༡༥ མགོ་ལ་བྱགས་པ།	མཆོགས་མ་དང་ཁྲད་པ་ན། ཉི་མ་ཕོག་པའི་དུས་དང་། རོ་འབྲུང་བ། རྩིན་དུས་བཅས་ལྷག་པར་ལྡང་།
༡༦ མིག་བྱགས་པ།	མིག་མདོག་མེར། མིག་ཚ། མཆིལ་མ་མང་།
༡༧ རྩར་བྱགས་པ།	བྱག་གཟེར་ཆེ། རྩ་བའི་ནང་ཚ། རྩ་བའི་ནང་ནས་རྩེ་མེར་འཇོག
༡༨ རྩ་ལ་བྱགས་པ།	རྩེ་བས་མདོག་མེར། མཆོལ་པ་འགག
༡༩ རྩེ་ལ་བྱགས་པ།	རྩེ་མདོག་མེར། ཟས་སྒོམ་གྱི་རོ་ཁ། མིག་རྩེ་མེར།

བཞི། ལྷས་གྱི་མཁྱིས་པ་ལྷ་པོ་ནད་དུ་གྱུར་པའི་རྟགས།

(1) འཇུ་བྱིད་ནད་དུ་གྱུར་ན་རྩེ་མེར། རྩི་མ་དད་ཆེ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ། དང་ག་འགག་པ་བཅས་གྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་།

(2) གཉིས་པ་མདངས་འགྱུར་ནད་དུ་གྱུར་ན་རྩེ་མེར་གྱིས་པོ་བ་གང་བ། ལྷས་

ཞི། ཤེད་ཚུང་། །

(3) གསུམ་པ་རྒྱལ་བྱེད་ནད་ཏུ་གྱུར་ན་སྟོང་གཙུག་པ་ལྟ་བུས་ན། དབུགས་
ཚོད། སྐམ་དང་ཆེ། དང་ག་མི་བདེ། ལུས་འདར། སྟོ་སྟོང་ལ་ན་ཟུག་ཆ་ཅོག་
བྱེད། །

(4) བཞི་པ་མཐོང་བྱེད་ནད་ཏུ་གྱུར་ན་མགོ་ན། ཆང་འཕྱང་བའི་རུས་སུ་
གཟེར། མིག་སྒྲིན་མེར། མིག་གིས་ཉེ་བའི་དངོས་པོ་ནམས་མཐོང་ལ་ཐག་རིང་
གི་དངོས་པོ་མི་མཐོང་བར་འགྱུར། །

(5) ལེ་པ་མདོག་གསལ་ནད་ཏུ་གྱུར་ན་ལུས་ཀྱི་ཤ་དྲོད་ཆེ། ཤ་ལྷགས་སྟོ་ནག་
ཆགས་ཤིང་ཆ་ལ་རེག་བྱ་རྒྱལ་པ་ཅན་འོང་། །མཁྱིས་ནད་དེ་དག་རྒྱང་ལྟ་བུ་གང་
རུང་དང་འདྲེས་ན་རྒྱང་དེ་དག་གི་ནད་ཉགས་སྟོན་ཅིང་། བད་ཀན་ལྟ་བུ་གང་
རུང་དང་འདྲེས་ན་བད་ཀན་སོ་སོའི་ནད་ཉགས་ནམས་སྟོན་ཡོང་ངོ་། །དེ་ལྟར་
མཁྱིས་ནད་རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་ན་བརྒྱ་གསུམ། གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་ན་བརྒྱ་
དགུ། བྱེ་བྲག་འཇུ་བྱེད་ལ་སོགས་བཅོ་ལྔ་བཅས་བསྟོམས་པས་མཁྱིས་ནད་དབྱེ་
བ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བར་བྱ་ནས་།

ལྷ། བན་གཞོད་གོམས་པའི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོང་ནི། བ་དང་རའི་ཞོ་དང་། དར་བ། རི་དྲགས་ཀྱི་ཤ་ཁྱར་
ཚོད། ཆབ་ཆ། རྩ་བའི་ལ་ནམས་དང་། གཞན་ཡང་རོ་ཁ་བ་དང་། མངར་བ།
བསྐྱ་བ་བཅས་དང་། རུས་པ་ལྷི་བ་དང་། བསིལ་བ་དང་། རྒྱ་བ་བཅས་ཀྱི་ཟས་
སྟོམ་ནམས་དང་། དབྱེད་ཏུ་རྩ་བའི་ལ་ཞུགས་པ་དང་། སྦྱོང་ལམ་བསིལ་བའི་
གནས་ལ་དལ་བར་བསྐྱད་པ་བཅས་ཀྱིས་ཕན་ན་རྒྱང་ཡིན།

གཞོད་པའི་ཟས་སྦྱོང་ནི། ཤ་མར་བྱ་ཆང་སོགས་ཀྱི་བཟའ་བརྟུང་ནམས་དང་།
རོ་ཆ་བ་དང་། རྒྱར་བ་དང་། རུས་པ་རྒྱམ་པ་དང་། རྩ་བ། ཆ་བ་བཅས་ཀྱི་ཟས་
སྟོམ་ནམས་དང་། ཆད་གྲང་གཉིད་ལོག་པ་དང་། མེ་ཉི་འོད་ལ་བསྐྱད་པ།
ཤུགས་ཕྱང་ནས་ལས་ཀ་བྱས་པ། རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྐྱང་སྦྱེ་བ་ནམས་ཀྱིས་གཞོད་པ་
དང་། སྟོན་ཀའི་རུས་དང་། ཉིན་མོའི་དགུང་ལ་ལྷང་ན་མཁྱིས་ནད་ཡིན། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། བད་ཀན་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ སློང་བ་རྒྱུ་མོ་ནས་བརྟག་པ།

༡ བད་ཀན་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་མོ་ནི། སྤྱི་རྒྱུ་མོ་ལ་བ་དང་། མངར་བ་དང་། ལུས་པ་ལྷི་བ་དང་། བསིལ་བ། ལུས་པ་བཅས་ཀྱི་ཟས་སྒྲིམ་བརྟེན་དྲགས་པ། ཁྱེ་བྲག་རྒྱ་མོ་དང་སྤྱན་པ་གསར་པ་སོགས་སེར་ཅན་སྟེ་བརྟེན་མེད་པའི་ཟས་དང་། ཡང་ན་ཡུན་རིང་རྒྱ་ནས་སྤངས་བ་དང་། ར་དང་སྟོ་ལེའི་ཤ་རིད་དང་། ཆོལ་ལྷ་དང་། འབྲུ་མར། ཆི་མར་རྒྱུས་དང་། ཟས་རུལ་བ་དང་། ལོ་མའི་རིགས་རྟིང་པ་དང་། ལ་ལྷག་རས་པ་དང་། རི་སྒྲིག་ལ་སོགས་ཆེན་ཟས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུས་བརྟེན་དྲགས་པ་དང་། ཟས་གང་ཞིག་བཅོས་ཀྱང་མ་ཆོས་པ་དང་། ཆོག་པ་དང་། ཆོས་ཀྱང་ཡུན་ལོན་ནས་ཁེངས་པོར་ཆགས་པའི་རིགས་རྒྱུས་ཟས་པ་དང་། བ་དང་རའི་འོ་མ་ཆེན་པ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཞོ་དང་། དར་བ་དང་། རྒྱ་གར་མོ་དང་། ར་རྒྱུས་བརྟེན་དྲགས་པ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་བཟའ་བརྟེན་གྱི་རིགས་རྒྱུས་ཆེས་ཆོད་ལས་འདས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་མ་དེ་མ་ལྷ་བའི་སྟོག་སྤྱི་མ་ཟོས་པ་བཅས་སོ། སློང་ལམ་ནི་འགྲངས་ཆེས་དལ་བར་སྟོད་པ་དང་། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ་དང་། ས་བརྟན་ཅན་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུ་མོ་ལ་འཕམ་ཡུང་རྒྱུ་སྟོད་པ། རྒྱུ་ལྷགས་དྲགས་པ་དང་། གྲང་བའི་རྒྱུ་སྤྱི་གོས་སྤྱི་མོ་ལ་བརྟེན་པས་འབྲུག་པ་བཅས་ནི་བད་ཀན་ཀྱི་ནད་སློང་བའི་རྒྱུ་མོ་ནི། ཀོང་སྤྱི་མ་ཟོན་ཏིག་ལས། བད་ཀན་ཀྱི་ནད་སློང་བའི་རྒྱུ་མོ་ནི། ཏ་ཅང་དལ་བར་སྟོད་ཆེ་བ་དང་། ས་རྒྱུ་མ་འཕྱོད་པ། བཟའ་བརྟེན་མ་ལྷ་བ། ལུས་བྱུངས་ཀས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྟེད། ཅེས་གསུངས། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་སྟེན་བརྟག་པ།

༡ བད་ཀན་སྤྱི་རྒྱུ་ནད་རྟགས། ཙ་ཁྱིང་ཁྱིང་གྲུང་ལ་དལ་བར་འཕམ། རྒྱ་དཀར་ལ་ཉོག་ཅིང་ལྷ་བ་ཞིབ། དྲི་དང་རྒྱངས་པ་རྒྱང་། ལ་མངལ་བ་ནི་འདམ་སྟེ་རོ་མི་གསལ། ཁྱེ་དང་རྒྱུ་མོ་མདོག་སྤྱི་མིག་རྒྱུ་དཀར་ལ་སྤྱངས། ལྷགས་ལྷང་མང་། མགོ་འཕྱོམ། ལུས་སེམས་སྤྱི་དང་ག་མི་བདེ། མེ་དྲོད་ཉམས་པས་ཟས་འབྲུ་སྟོན་སྟེན་རྒྱང་། མཁའ་ཆེད་མི་བདེ། ལུས་སྤྱི་ལྷ་བ་སྤྱི་ལྷ་མ་པའམ་བད་ཀན་སྤྱི་གསུངས་ལྷ་བ། གཏར་ན་ཁྱིང་མདོག་དམར་སྤྱི་འབྲུར་བག་ཅན་འབྲུང་།

བ། རྒྱ་པ་མི་གསལ། གཉིད་ཆེ། སྦྱིད་པ་སྦྱར། ལྷས་ལ་གཡའ་ཞིང་མཁའ་པར་
 ཆགས། ཆོགས་དང་ཤ་དན་རྒྱས། ལེ་ལེ་སྦྱེ་བ་བཅས་སོ། ཀོང་སྤུལ་ཟེན་ཏིག་
 ལས། བད་རྟགས་ལྷས་སེམས་སྦྱི་ལ་འགུལ་སྦྱོད་མི་འདོད། ཟས་མི་འཇུ། དང་ག་
 ཞན། ཁ་མངལ། སོ་བ་དང་མཁལ་སྦྱིད་མི་བདེ། ཆོགས་མཆོམས་སྦོད། ཅ་བྱིང་
 ཞིང་གུད་ལ་དལ་བར་འཕར། རྒྱ་དཀར་ལ་ཉོག་ཅིང་ལྷ་བ་ཞིབ། རྩེ་སྦྱ་ཞིང་
 སྒྲིགས་ལ་མདངས་མེད་པ་ནི་བད་ཀན་སྦྱ་པོ་རང་རྒྱད་ཅན་ཡིན། ཞེས་
 གསུངས། །

༡ བྱེ་བྲག་བད་ཀན་སོ་སོའི་ནད་རྟགས། བད་ཀན་རྒྱག་པོ་སྦྱིའི་སྦྱོར་བཞི་ནི།
 ① ཉེན་གྱི་མི་འཇུ་བ་ནི། རང་བཞིན་གྲང་རྒྱང་ཅན་གྱི་མི། ཟུངས་དན་ཤ་སྐམ་
 ཅན། བཅུད་མེད་པའི་ཁ་ཟས་སྦྱ་བ་ཅན་ཟ་མཁན། དལ་བར་འདུན་མཁན།
 རྒྱ་དན་དང་སེམས་ལས་ཀྱིས་ལྷས་སེམས་རྒྱབ་པ། ལོ་ན་ཆས་པ། རྟོགས་པས་
 མནར་ཤུལ་དུ་ཟས་གསར་པ་འཇུ་མི་རུས་པའི་ལྷས་རྟེན་ཅན། ② མ་གོམས་པས་
 མི་འཇུ་བ་ནི། རུས་ནམ་ཕྱིད་དུ་ཁ་ཟས་ཟ་མ་སྦྱང་བའི་རིགས་ཟ་བ། ③ མི་འཕྲོད་
 པས་མི་འཇུ་བ་ནི། ཞོ་དང་དར་བ་ལྟ་བུ་དཀར་སྦྱ་དང་། སྦྱང་ད། འོ་མ། ཉ་ཤ་
 རྣམས་སྒྲ་བ་མ་ཁྱ་བའི་སྦྱིང་དུ་བྱི་མ་ཐོས་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་དག་བསྐྱེས་ནས་
 ཐོས་པས་མི་འཕྲོད་ཅིང་འཇུ་དཀར་བའི་རིགས་སོ། ④ རོ་པོ་མི་འཇུ་བ་ནི། རོ་པོ་
 ཉིད་ཀྱིས་འཇུ་དཀར་བའི་ཟས་རིགས་ལ་འབྱུགས་ཅན་མ་སྦྱིན་པ་དང་། རུལ་
 བ་དང་། ཤ་རིད་དང་། ཆོལ་ལུ་དང་། འོ་མ་མ་བསྐྱེལ་བའི་གང་མོ་དང་། ཟས་
 རྩེན་པའི་རིགས་དང་། མ་ཆོས་པ་དང་། འཆོག་པ་དང་། ཁེང་པོའི་རིགས་དང་།
 ཐུག་པ་སོགས་ལ་རྒྱ་གང་སོགས་ལ། རྒྱ་གང་བསྐྱེས་ཏེ་སྤར་མ་བསྐྱེལ་བའི་ཟས་
 རིགས་རྣམས། རུས་ངེས་གཏན་མེད་པར་དང་། ཟས་ཆོད་མེད་པར་ཐོས་ན་ཉ་
 ཅང་འཇུ་དཀར་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱོར་བཞི་པོ་ནི་གཤམ་གྱི་ནད་རྣམས་ཀྱི་སྦྱང་
 སྦྱོར་ཡིན།

གསུམ། བད་ཀན་ནད་སྔོན་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 བད་ཀན་རིགས་ཀྱི་སྔོན་མ་དབྱེ་བ་དྲུག་གི་རིམ་པ་

ནད་མིང་།	ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ།	ནད་རྟགས།
1 བད་ཀན་ ལྟོན།	ལྟོན་བཞིའི་དབང་གིས་སྔོན་མའི་མིང་ དྲོད་ཉམས་ཏེ་མ་ལྷོ་བ་རྒྱུས་ བད་རྒྱུས་འཕེལ་བ་དེ་ཉིད་ ལྟོན་འོག་དུ་ཆོགས་པ་ལ་ལྟོན་ ནད་ཟེར།	ལྟོན་འོག་སྒྲོང་རེ་ན། ཉམས་ལ་གང་ ཞིག་འདྲིལ་སྒྲུལ་བྱེད་མཁན་ན་མེད། དང་ག་མི་བདེ། ཁ་ཟས་འཆུ་དཀའ་ ཟོས་དུས་ན། ལྟོགས་ན་བདེ།
2 བད་ཀན་ ལྟོགས་དྲེག	ལྟོན་བཞིའི་དབང་གིས་མ་ལྷོ་བས་ བད་རྒྱུས་འཕེལ་བས་སྔོན་མའི་ ནད་སྒྲུལ་ལ་ལྟོགས་ཀྱི་དྲེག་པ་ ཆགས་པས་སྔོན་མའི་དྲོད་ཉམས།	ལྟོག་པ་བྱེད། སྔོན་མ་འཛིང་། སྔོན་མ་ ཐམས་ཅད་དེམ་མེ་ན། དང་ག་མི་ བདེ། ཤ་སྐྱམ་སྒྲོང་སྒྲིང་འདོད། བད་རྒྱུས་ལྟོག་ཟས་ཟོས་ཆད་སྒྲུག
3 བད་ཀན་ མེ་ཉམས།	གང་རྒྱུང་ཆེ་བའི་ལྷུ་ལ་དུ་བསྐྱད་ པ་དང་། ཁ་ཟས་འཆུ་དཀའ་བ་ དང་། བསེལ་ཟས་ཆད་ལས་ འདས་པ། ཤོས་སྒྲུབ་པས་ལྷུས་ གང་བ་དང་། རྒྱ་ལི་ལས་མང་དུ་ བྱས་པ། ཆད་གཞུག་བསེལ་ བཅོས་དྲགས་པ། རྒྱུངས་དང་ གཏར་ག་བསྐྱད་དྲགས་པ་བཅས་ ཀྱིས་མེ་དྲོད་ཉམས་པས་སྔོན་མའི་	ལྷུས་དྲོད་རྒྱུང་བ། ཁ་ཟས་འཆུ་དཀའ་ བ། སྔོན་མ་སྒྲོས་པ་དང་། འཁྲོག་པ་ དང་། འཛིང་བ་ཉི་བརྒྱུད་པ། ལྟོག་ པ་བྱེད་པ། ཁ་ཟས་གང་ཟོས་པ་མ་ ལྟོན་པ་འབྱུང་བ། ལྷུས་སྒྲོབས་རྒྱུང་ལ་ ཤ་སྐྱམ་པ། ལྷུ་རིང་ན་དུ་རྒྱ་རྒྱུང་དང་ སྒྲན་ནད་རྒྱུས་སྒྲུ་འབྱུར་རོ།
4 བད་ཀན་ མཁུལ་འགག	སྔོན་མ་གང་དང་། སྔོན་མ་རྒྱུས་ལ་ བད་ཀན་རྒྱུས་ཏེ། དེའི་རྒྱུངས་པ་ སྔོན་མ་ལྟོ་ཞོག་སྒྲུམ། མིང་པར་ ཆགས་པས་མིང་པ་བཅུས་པ།	མིང་པས་ཟས་མིང་དཀའ་བ། དབྱུར་ མི་བདེ་བ། ཤ་སྐྱམ་པ། ལྷུས་སྒྲོབས་ འཛིང་བ། སྔོན་མ་ཆད་ནས་དུབ་པ། འདི་ སྔོན་མ་ལ་བབས་ན་སྔོན་མ་དང་། སྔོན་ མ་ལ་བབས་ན་སྔོན་མ་ཟེར། འདི་ལ་ རྒྱུ་རྒྱུས་པས་Cancerདང་སྔོན་མའི་ Cancerཟེར།

1

༥ བད་ཀན་ གྲུམ་བྱ་ དཀར་པོ།	རྒྱུན་བཞི་པོ་དེས་སྒོར་བའི་མ་ཁྱ་ བ་དེ་རང་གནས་སོ་བའི་ནད་རུ་ བད་ཀན་འཕེལ་བ།	སོ་བ་དང་མཆིན་པ་ན་བ། ཁ་བས་སྒོ་ བ་མི་ཞིམ་པ། འཁྱ་བའམ་ཡང་ན་སྐྱག་ པ། ཉུ་བཞི་དང་། མིག་རུས་ན་ཞིང་ ཆུ་སྐྱར་མང་རུ་སྐྱག་པ་དང་། ཡན་ ལག་གི་ཆོགས་ནམས་ན།
༦ བད་ཀན་ འཇུ་སྒྲིམ།	བད་སྒྲིན་འཕེལ་བས་གང་ཚོས་ ཀྱང་འགྲངས་རུ་མེད་པ། ཚོས་ ཀྱང་ལུས་སྟོབས་མི་འཕེལ།	སྟོ་བ་སྟོགས། ལུས་སྟོབས་རྒྱུད་བ། ཤ་ སྐམ་པ། སྟོ་བ་ཆེ་བ། ཕྱིན་པ་འདར། མྱིད་པ་སྐྱར་འབྱུང་འཆོར་བ།

2 བད་ཀན་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་ཉི་ཤུའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཅགས།
༡ པགས་ལ་གུམ་པ།	ལུས་རྒྱུད་གྱི། པས་ལྷགས་ཉི་ཟླ་པོ་དང་། གཡའ་ཉི་ཟླགས་དྲིགས་ཆགས། བ་སྐྱག་བྱེད།
༢ ཤ་ལ་རྒྱས་པ།	རྒྱུད་མེད། ཤ་སྒོ་ལ་གསོ་བ། དྲིག་པ་ཆགས། གཉིད་འཕེལ། ལུས་སྒྲི་ མྱིད་པ་སྐྱར། ཤའི་ནད་རུ་མེན་བྱ་རྟོག་རྟོག་འོང་།
༣ ཙ་རུ་ཁྱགས་པ།	ཙ་རྒྱུད་ནམས་གང་ཞིང་བཞིལ། ཁྱོང་པོར་ཆགས། ལུས་སྒྲི་བ།
༤ རུས་ལ་ཞེན་པ།	རུས་པ་གང་ཞིང་ན། ཆོགས་ཁ་སྒོས། ཡན་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱམ་དང་འགྲོ་ འདུག་དཀའ།
༥ རྟིང་ལ་ཁྱགས་པ།	དུན་པ་མི་གསལ། དང་ག་མི་བདེ། རྟིང་བརྒྱུདས། ལུས་སེམས་སྒྲི།
༦ སྒོ་བར་ཁྱགས་པ།	སྟོད་བརྒྱུདས། མགོ་པོ་འཁོར། ཟས་མི་འདོད། ལུ་བ་མང་རུ་ བྱེད་ནས་ཁ་ལུད་བེ་སྐྱབས་ཀྱི་ནམ་པ་སྒོ་སྟོབ་ཅན་འོང་།
༧ མཆིན་ཁྱགས།	ཚོས་རྒྱུས་མཆིན་པ་ན། ཁོང་སྒྲིན་སྟོག་ཅིང་ཁ་ནས་ཆུ་སྐྱར་པོ་འཇག
༨ མཆོར་ཁྱགས།	མཁལ་ཆེད་ན། དི་རྒྱ་སྒྲི། ར་བ་འཕྱིབ། བརྒན་གང་ཁྱད་པར་གནོད།
༩ སོ་བར་སྐྱུང་བ།	སོ་བ་མི་བདེ། ཆོར་བ་སྒྲི། སོ་ཁ་ཆ་ཞིང་ཆུ་སྐྱར་འོང་། ཟས་མི་འཇུ།

1

༡༡ ལོང་རུ་བྱགས་པ།	སྟོ་བ་སྟོས་ཞིང་སྟོ་འཁྱོག་བྱེད། ཟས་ཟོས་ཆོ་ན།
༡༢ རྒྱ་མར་བྱགས་པ།	བེ་སྐབས་མང་རུ་འབྱ། ཆོར་བ་མྱ།
༡༣ མཁྱིས་བྱགས་པ།	མིག་མེར། ཟས་འཇུ་བ་དཀའ། ལུས་མྱ། རྒྱིད་པ་སྦྱར། གཉིད་ཆོ་བ།
༡༤ སྒྲང་བྱགས་པ།	བད་ཀན་ནམས་བཟུ་རུ་འབྱར།
༡༥ མངལ་བྱགས་པ།	ལུས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོར་བ་གྲང་། གཅིན་གྱི་ནང་རུ་ཁམས་བག་ཅམ་འཛག།
༡༦ མགོ་ལ་བྱགས་པ།	མགོ་པོ་མྱ། གཉིད་ཆོ། དང་ག་མི་བདེ། ཡི་ག་འགག།
༡༧ མིག་ལ་བྱགས་པ།	མིག་ལྷགས་སྒྲངས་ཞིང་མཆི་མ་འཛག་པ།
༡༨ རྩ་བར་བྱགས་པ།	རྩ་བ་གྲང་ལ་མྱ་ཞིང་འཐིབ་པས་སྦྱ་མི་དྲངས།
༡༩ རྩ་ལ་བྱགས་པ།	རྩ་འགག་མཆོལ་བ་མྱ།
༢༠ རྩེ་ལ་བྱགས་པ།	རྩེ་ཁྱོང་པོར་ཆགས་ཤིང་རོ་མི་ཆོར།

བཞི། ལུས་ཀྱི་བད་ཀན་ལྟ་པོ་ནད་རུ་གྱུར་ཚུལ།

(1) བད་ཀན་ཉིན་བྱེད་ནད་རུ་གྱུར་ན། དང་ག་མི་བདེ། རྒྱིད་བརྒྱངས། མཐུན་རྒྱབ་གཟེར། བྲང་ཆོ་ཞིང་རྩ་ཆོ་སྦྱར་ཅན་སྦྱག་པ།

(2) བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་ནད་རུ་གྱུར་ན། ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ལུས་ཀྱིས་བརྟུད་མི་ལེན་པ་དང་། ཟས་ཟོས་པ་ནམས་མི་འཇུ་ཞིང་སྒྲིག་པ་བྱེད་ཅིང་སྟོང་པོར་ཁྱོང་པོར་ཆགས་པ།

(3) བད་ཀན་ཁྱོང་བྱེད་ནད་རུ་གྱུར་ན། ཟས་སྟོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོ་བ་མེད་པ། སྟོ་མ་དད་རྒྱང་བ། རྩེ་གྲང་པོར་ཆགས་པ། མཆུན་བ། སྒྲིབ་འཛེར། ཟས་མི་ལེན།

(4) བད་ཀན་ཆོམ་བྱེད་ནད་རུ་གྱུར་ན། མགོ་པོ་འཁྱོམ། མིག་བཟ་བྱེད་པ། རྩ་བ་འགགས་ཏེ་མི་སྦྱ་མི་ཆོར། རྒྱིད་པ་མང་། རྩ་བས་མང་། ཆམ་པ་ཡང་ཡང་པོག་མཆོག་མ་མྱ།

(5) བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ནད་ཏུ་གྱུར་ན། ཀླང་ལག་རྣམས་བརྒྱུངས་བསྐྱམ་
དཀའ་བ། ཚིགས་མགོ་སྒྲིམ་པོར་ཆགས་པ། ཀླང་ལག་གི་རྩ་ཚིགས་རྣམས་ན་
ཞིང་ཚིགས་ཁ་སྐྱངས་པ། །དེ་ལྟར་བད་ཀན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟ་པོ་དག་རྒྱུང་དང་
མཁྱིམ་པ་གང་དང་གང་འདྲིས་ཀྱང་། དེ་དང་དེའི་རྟགས་རྣམས་སོ་སོར་སྟོན་པ་
ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

གཞན་ཡང་བད་ཀན་སེར་པོ་ནི། མཁྱིམ་པ་ཁ་ལུད་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཅ་
ཤིན་ཏུ་དལ་ལ་མནན་ན་སྟོང་། རྩ་མདོག་སེར། པོ་བ་ལྷུ་པ་སྟེ་མི་བདེ་བ།
ཟས་ཡི་ག་མེད་པ། ཆང་འཐུང་བ་དང་ལུས་རྒྱས་པའི་ཆེ་མཚོགས་མ་དང་མིག་
རུས་གཟེར་བ། བྱང་ཆ་ཞིང་རྩ་ཆ་སྐྱར་ཅན་འཐུང་བ། མཁྱིམ་ཁུ་སྐྱག་པ། ས་
བརྒྱན་ལ་བསྐྱད་པ་དང་། རུལ་སྐྱ་ཅན་གྱི་ཁ་ཟས་ཟོས་རྗེས་ལ་ཡང་འཁྱུ་བ་སྟིད་
དོ། རྩོ་ཡོས་དང་། ར་ཤ་དང་། མར་རྟིང་པ། ཆང་སྐྱར་བཅས་ཀྱིས་གཞོད་པ།
ཡུན་རིང་ཏུ་ལོན་ན་བད་ཀན་སྐྱག་པོ་དང་། ཡང་ན་མཁྱིམ་ནད་ཏུ་འགྱུར་རོ།
བད་ཀན་སྐྱག་པོ་ནི་འོག་ཏུ་སྐྱག་པོའི་ལེ་སྐབས་སུ་བཟུང་ནོ། །

ལྷ། སན་གཞོད་བཟེན་པའི་སྟོན་སྐད་པར་ལ།

སན་པའི་ཟས་སྦྱོད་ནི། ལུག་ཤ་དང་། གཡག་ཚོད་ཤ་དང་། སྒྲང་ཅི་དང་།
སྐམ་སའི་འབྲུ་རིགས་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་རྩ་ཆ་བ་དང་། སྐྱར་བ། བསྐྱ་བ་
བཅས་དང་། རུས་པ་ཡང་བ་དང་། རྩུབ་པ། ཆ་བ། རྩོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སན་པ་
དང་། རྩོ་སར་བསྐྱད་ཅིང་རྩོ་ལ་བ་བཅས་ན་སན་པ་བད་ཀན་ཡིན། གཞོད་པའི་
ཟས་སྦྱོད་ནི། ཤ་དན་གྱི་རིགས་དང་། རྩོ་ཆ་ལ་རྟིང་པ། རུལ་སྐྱངས་ཅན། ཚིག་
པ་དང་ཁེངས་པོའི་རིགས་དང་། རྩོ་མངར་བ་དང་། ཁ་བ། རུས་པ་སྦྱི་བ་དང་།
རྩུམ་པ། བསིལ་བ། རྩུལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཞོད་ཅིང་། སྦྱོད་ལམ་ལུས་བསིལ་བ།
ཉིན་གཉིད་པ། ཁ་ཟས་མང་དྲགས་པས་གཞོད་པ་དང་། དབྱིད་ཀའི་རུས་དང་།
སྦྱོར་དང་། སྦྱོད་བཅས་ལ་སྐྱག་ཏུ་སོང་ན་བད་ཀན་ཡིན།

ས་བཅད་བཞི་པ། བྱག་ནད་སྐྱག་པོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྟོང་བ་རྒྱུའི་སྟོན་སྐད་པར་ལ།

༡ སྐྱག་པོའི་ནད་ཀྱི་རྩ་ཆ་ཞིན་ནོ། དང་པོ་རྩ་ནི་བད་ཀན་དང་། ལྷག་མཁྱིམ་པ།

རྒྱུ་དང་བཞི་པ་གཙོ་བོ་དང་། རྒྱ་མེར་ལ་སོགས་ནད་རིགས་གཞན་གྱི་འདུས་
 སྲིད་པའི་ཕྱིར་ན་འདུས་པ་སྒྲུག་པའི་ནད་ཅིས་ཟེར། སྐབས་འདིར་ལུས་བྱངས་
 རྣམས་ཀྱི་ནད་ནས་ཁྲག་དེ་ཉིད་འདུ་བ་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ནད་ཀྱི་རྒྱར་གྱུར་
 པའི་ནད་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་གཉིས་ཏེ།

【ཀ】 ཆ་རྒྱུ། འདི་ལ་སྒྲུག་པོ་ཡས་བབས་ཞེས་གྱུར་ཟེར། འགྲམས་ཀྱི་ཁྲག་
 ནད་ཏུ་རྒྱས་པའམ་ལྷག་པ་དང་། མཆོན་ཁྲག་ལུས་པ་དེ་ཉིད་མཆིན་པའི་སྤྲིང་ཏུ་
 རྒྱུ་པའམ་རྩ་ཆ་བ་དང་རྒྱར་བའི་བས་ཀྱིས་ཁྲག་འཕེལ་བས་མཆིན་པ་རྒྱས་པའི་
 ངན་ཁྲག་དེ་ཉིད་ལུས་བྱངས་སུ་འགྱུར་མ་ཐུབ་པར། མཆིན་གནས་བརྒྱད་པོ་བར་
 བབས་ཏེ་བད་ཀན་དང་འདྲེས། བད་ཀན་ཁྲག་དང་འདྲེས་པ་དེ་ཅུལ་ནས་རྒྱ་
 མར་རྒྱངས་པ་མཁྲིས་པ་དང་འདྲེས་པས་ཁ་དོག་ཏུ་ཁྲུར་གྱུར། དེ་ཉིད་ལོང་ཏུ་
 འཁྲུགས་པས་རྒྱུ་དང་བསྐྱེདས་པ་དེ་ལ་སྒྲུག་པོ་ཡས་བབས་ཞེས་ཟེར།

【ཁ】 གྲང་རྒྱུ། འདི་ལ་སྒྲུག་པོ་མས་ཆགས་ཞེས་གྱུར་ཟེར། འཇུ་དཀའ་
 པའི་བས་རིགས་དང་། མི་འཕྲོད་པའི་བས་སྒྲོམ་བསྐྱེན་པ་དེ་ཉིད། སོ་བའི་ནད་
 ཏུ་མ་ཁུ་བ་དེས་བེ་སྐབས་འཕེལ་བས་སོ་བའི་གནས་སུ་མི་མཉམ་རྒྱུ་དང་།
 མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་གཉིས་མཐུ་ཉམས་པས། བས་སྒྲོམ་རྣམས་དྲངས་སྡིགས་མ་
 ཟེད་པར་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ཤོར་བ་དེ་དག་བྱངས་སུ་མ་གྱུར་པར་ཁྲག་ངན་
 རྣམས་མཆིན་པར་རྒྱས་ཏེ། མཆིན་པའི་རྩ་ལམ་རྣམས་ཁ་ལུད་དེ་གོང་བཞིན་སོ་
 བར་རྒྱུང་བ་དེ། མ་ཁུ་བའི་རྒྱ་བྱས་པ་དེ་ཉིད་བད་ཀན་གྲང་ཤས་ཆེ་བ་ལ་སྒྲུག་
 པོ་གཤམ་པ་ཡིན།

༢ རྒྱག་པོའི་གནས་བཤད་པ། 【ཀ】 རྒྱག་པོ་རང་གནས་ཅན་ནི། སོ་བ་དང་།
 མཆིན་པ། རྒྱ་མ། ལོང་དང་བཞི་ཡིན། རྒྱག་པོ་སོ་བ་ལ་གནས་པའི་ཆེ་བད་ཀན་
 དང་འདྲ། མཆིན་པར་གནས་པ་ཁྲག་གི་ནད་དང་འདྲ། རྒྱ་མར་གནས་པ་མཁྲིས་
 པའི་ནད་དང་འདྲ། ལོང་ཏུ་གནས་པ་རྒྱུ་གི་ནད་དང་འདྲ།

【ཁ】 རྒྱག་པོ་གཞན་གནས་ཅན་ནི། ① ཕྱིར་བྱེར་བ་ནི། དགས་ལ་འགྲམས་པ་
 དང་ཤ་ལ་རྒྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟ་བཙོས་རྣམས་ས་བདག་གི་ནད་དང་འདྲ། རྩ་ལ་
 བྱེར་བ་ཏུག་དང་རྟགས་བཙོས་འདྲ། རྩ་ལ་གྲུམ་བུ་དང་འདྲ། ② ནད་ཏུ་
 གནས་པ་ནི། སྒྲིག་རྩ་ནག་པོ་སྤྲེ་ཁྲག་རྩ་དེ་ཉིད་ཁོག་པའི་དབུས་ནས་མཆིན་པར་

བརྒྱད་དེ་ལུས་ཀྱི་སྟོང་སྟངས་ཏུ་བྱུག་པ་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཁྲག་ལའོར་སྟོང་བྱེད་ལུས་
ཡིན་ཞིང་། དུངས་མ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་བྱངས་ཏུ་མ་སོང་བ་སྟེན་ཅན་དེ་
དག །མཆིན་པ་དང་སྟོག་ཅ་འབྲེལ་བའི་ཅ་ལམ་བརྒྱད་ནས་སྟོག་ཅའི་ཁྲག་ཞོན་
ནས་རྒྱ་བས་སྟོག་ཅ་དེ་ཉིད་ནད་གནས་པའི་རྩོད་ལྟ་བུ་དང་། དེ་ལས་གྲུས་པའི་
ཅ་ལག་ནམས་སྐལ་ཆོགས་དང་འབྲེལ་བས་སྐལ་ཆོགས་ནི་བཅན་མཁར་ལྟ་བུ་
ཡིན་ཞེས་ཟེར། དེ་ཡང་སྟོག་ཅ་ལས་གྲུས་པའི་ཅེ་ནག་གཉིད་ལོག་བརྒྱད་ནས་
ཡར་མགོ་ལ་འཕྱར་བས་མགོ་ནད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཏུ་དོན་ལཱ་
ཅ་དང་འབྲེལ་བ་ལ་བརྒྱད་ནས་སྟོ་བར་སོང་ན་སྟོ་ནད་དང་། སྟིང་ལ་སོང་ན་
སྟིང་རྒྱད་། མཆོར་པར་སོང་ན་མ་ཁུ་བའི་རྩེན་དང་། མཁལ་མ་ལ་སོང་ན་
མཁལ་ནད་བྱེད་དོ། །

༡ སྟུག་པོའི་རུས་བཤད་པ། **【ཀ】**དང་པོ་སྟུག་པོ་ཆ་བའི་རུས་ནི། ལུས་ལ་ཆ་
སྟོབས་སྟེས་པས། ཁྲག་མཁྱིས་འབྲེལ་ཉེ་ཆ་བ་སྟེ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གང་བའི་
ནད་སྟེས་ན་རང་གནས་སུ་གབ་པ་ལས་ནད་དངོས་སྟེ་མི་རུས། **【ཁ】**བར་རུ་
སྟུག་པོ་ཆ་གང་འཐབ་པའི་རུས། ཁྲག་མཁྱིས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རུས་སུ་ཆ་བ་དང་།
བད་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་གང་བ་ཡིན་པས། དེ་དག་ཤུགས་སྟོམས་ཆེ་ཆ་
གང་འཐབ་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། **【ག】**ཐ་མ་སྟུག་པོ་གང་བའི་རུས་ནི།
ཁྲག་དང་མཁྱིས་པའི་སྟོབས་ཟད་ནས། བད་རྒྱུད་གཉིས་རྒྱས་པས་གང་བའི་ནད་
རུ་འགྱུར་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། །

གཉིས། མཆོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་མ་བརྟག་པ།

༡ སྟུག་པོ་སྟེའི་ནད་རྟགས། སྟུག་པོ་ཁྲག་རྩེན་ལ་ཅ་སྟོམ་ཞིང་ཁེང་ལ་ཀན་ཅ་
ཞར། གང་རྩེན་ཡིན་ན་ཅ་སྟེ་ལ་གྲད། རྩེ་མདོག་སྟུག་ལ་སྐ་ཞིང་རྟོག་མ་ཅན་
འབྱུང་། ཡང་ན་དམར་སྟུག་ལྗང་ཞད་ཅན་འབྱུང་། དྲི་མ་རུགས། །ན་ལུགས་སོ་
བ་དང་མཆིན་པ་ཁ་ལའོར་ཞིང་རོ་སྟོང་དང་མརུན་རྒྱབ་སྟུག་ནས་ན། ལུས་ལྷི་
བྱིན་པ་མི་ཐོག་སྐལ་ཆོགས་ན། དང་ག་མི་བདེ། ཁ་མང་ལ། ཁ་ནད་རུ་ཉ་དྲི་བོ།
བང་ཆ། སྟུག་སྟུམ་བྱེད། སྟུག་དཀའ། སྐབས་སུ་ཁོང་པ་ཆ། མགོ་དང་མིག་
རུས་ན། ལུས་རྩལ་ནས་གང་བའི་རྩེས་སུ་སྟོ་བའི་ནད་རུ་གཟེར་མོད་ལངས་པ།
དྲི་ཆེན་སྟུག་ལ་སྐམ་པོ་ཤ་བའི་རིལ་མ་དང་འདྲ་བ་འབྱུང་། འགངས་གང་ན་ལ་

སྒྲིགས་ཀྱང་ན་བ། གྲང་གྲང་ན་ལ་རྩོས་ཀྱང་ན་བ། རྟོན་མེད་པ་ན་བ། སྐབས་
འགར་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྒྲིགས་གང་ཡང་མ་བྱས་པ་དྲག་སྦྱིད་ཡོང་བ། རུས་པལ་ཆེར་
སྟོན་ཀ་དང་དབྱིད་ཀའི་རུས་སུ་ལྷང་བ་ཡིན། འདི་ལ་རུས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་
རྟགས་རིམས་པ་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་ནད་འཇུག་པའི་རུས་སུ་ཆུ་ཆ་བའི་རོ་ཅན་
དང་། ཆུ་སྐྱར་སྐྱུག། །བར་རུ་ནད་སྟོན་པའི་རུས་སུ་མཁྲིས་པ་འདྲ་བ་སེར་པོ་
དང་། རྒྱ་བཤལ་ཅན་སྐྱུག། །མ་མ་ནད་རྒྱས་པའི་རུས་སུ་ཁྲག་ཅུལ་དང་རུད་ཁུ་
འདྲ་བ་སྐྱུག།

༡ སྐྱུག་པོའི་རྣམ་འགྱུར་བཅུ་གསུམ་ནི། དཔོན་པོ་ཀམ་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ཨེ་ཤེ་ལས།
1 འཕྱར་བ་མགོ་ནད་འདྲ། མེ་ཉིས་རྩོས་ཆོ་ན། 2 ཁ་ཡན་སྟིང་རྒྱང་འདྲ། སྟིང་མི་
དགའ་ཤུས་འདེབས། 3 བྱེར་བ་རུག་ནད་འདྲ། སོ་མཆིན་ཅ་ཆོགས་ཀྱན་ན།
4 རྒྱས་པ་འབྲམས་འདྲ། རོ་སྟོད་ཆིབ་ལེགས་གཟེར། 5 ཁྱད་པ་ཆ་གྲང་གཉིས་ཀ་
འདྲ། ཆ་རྩེས་གྲང་རྩེས་གཉིས་ཀ་གཞོད། 6 གཤ་པ་གྲང་བ་འདྲ། རྩོས་ན་བདེ་
གྲང་ན་སྐྱར་ཚུལ་སྟོན། 7 སྐྱུག་པ་མ་ཁུ་བ་འདྲ། ཆུ་ཆན་སྐྱུག་གྲང་ན་ན།
8 འབྲུགས་པ་སྤང་ཐབས་འདྲ། སོ་བ་གཟེར་གྲང་བ་ཅན་རུ་ན། 9 འབྲམས་པ་སྐྱ་
རིམས་འདྲ། ཁྲག་དང་རུད་ཁུ་ཅན་རུ་སྐྱུག། 10 འདྲིལ་བ་རོ་སྟོན་འདྲ། སྐྱུག་པོ་
ཟུག་ཆེ་ལ་ཆ། 11 འབྲིང་པ་དམུ་ཆུ་འདྲ། ཆང་ཆན་གཞོད། གསུམ་པ་ཅ་བཀྲ།
12 འགྲིམས་པ་མཁལ་ནད་འདྲ། སྟོ་སྟེག་གྲང་ན་ན། ཆུ་བསོག་ཚུལ་སྟོན།
13 རལ་པ་སྐྱ་རབ་འདྲ། བོལ་གོང་མིག་ལྷིབས་གཡོ། ཤ་སེར་ལྷེ་མཆུ་དཀར།

གསུམ། སྐྱུག་པོའི་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

༡ སྐྱུག་པོའི་གནས་ཀྱི་ནད་བཞི་པོ་བརྟག་པའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ སོ་བ་ལ་གནས་པ།	སྟེག་པར་བྱེད། སྐྱུག་མང་། རྩོས་རྩེས་ན། འཇུ་དཀའ། ཆང་རག་ དང་། ཤི་ཤ་རྣམས་ཀྱིས་ཤིན་རུ་གཞོད། ལུས་རྩོད་དྲགས་པ་དང་། གྲང་ དྲགས་པས་གཞོད་དོ།
༢ མཆིན་པ་གནས་པ།	མཆིན་པ་རྒྱས་ཏེ་ན། སྤལ་ཁིངས་ཤིང་སྟོན་ལྟར་ན།
༣ རྒྱ་མ་ལ་གནས་པ།	རྒྱ་མའི་གནས་ལུ་ན་རྒྱག་སྟེ། མིག་དང་ཆུ་མེར་པོར་ཆགས།
༤ སྤང་རུ་གནས་པ།	སྟོ་བ་སྟོས་ཞིང་ལུར་འཕྲོག་བྱེད། དཀོང་རུས་དང་སྐྱར་འཕྱར་བའི་རྩེས་ ལུང་པར་སྟོས། འཕྲེན་རྩི་རན་ཞིང་རྩོ་བ་འཕྲོད། གྲང་བས་གཞོད།

2 སྐྱུག་པོའི་རྩལ་གསུམ་གྱི་ནད་བརྟག་པའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
སྐྱུག་པོ་ཚ་བ་ རྩལ་པའི་རྩལ།	ཙ་གིམས། རྩ་མདོག་སྐྱུག་ལ་རྩི་དང་རྒྱངས་པ་ཆེ། རྩེ་སྐམ་ཁིང་གྱོར་། ལ་ལ། དང་ག་འགག་ལུས་མྱི། གཉིད་ཆེ། རོ་གདོང་སྐྱུག་མིག་རྩིན་ དམར། མཆིན་རྩི་དང་རོ་རྒྱལ་སྐྱུག་ནས་གཟེར། མགོ་དང་མིག་འུས་ན། མཆོགས་མ་མྱི། མེ་དང་ཉི་མས་རྩིས་ཆོ་ཁྱད་པར་ན། ཟས་འུལ་སྐྱུར་ཅན་ ཚོས་པ་དང་། དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་པའི་རྩེས་སུ་ནད་ལྡང་བ་ཡིན།
༡ སྐྱུག་པོ་ཚ་ གང་འཐབ་ པའི་རྩལ།	མ་ཁུ་པའི་རྩེན་ལས་བྱང་པའི་བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་དེས་རྒྱང་མེ་མཉམ་གྱི་ ལམ་བཀག་པས། མེ་མཉམ་རྒྱང་དེ་ཉིད་ལྷོད་ཀྱི་ཙ་སྐྱབས་ནམས་གྱི་ནད་ ཀུན་རྒྱུགས་ཏེ། རྒྱངས་བྲག་ནམས་པར་འཁོར་རྒྱུར་འཁོར་རྒྱུ་འདྲེད་ ཅིང་རྒྱ་བས། རྩལ་དེས་པར་མེད་པ་རྒྱན་རྒྱུ་ཆེ་ཁིང་། སྤང་ཐབས་ ལྡང་། ཉིན་མོར་ཅུང་བདེ་ཁིང་། མཆོན་མོར་རྒྱན་རྒྱུ་ན་གཤམ། ལྷོ་བ་ ལྷོགས་རྩལ་དང་། ཕོ་བ་ལ་རྒྱགས་བྱས་པའི་རྩེས་ནམས་སུ་བདེ་སྐྱམ་བྱེད་ པ། ཤ་ཁུ། པགས་པ་སྐམ། ཙ་རྒྱས། དམིལ་རྩྱེད་གང་གི་ཟས་སྐྱུན་ བཞེན་གང་པན་གཞོད་རྒྱང་། ནད་འདི་གསོ་དཀའ་ཁིང་པལ་ཆེར་འཆི་ བ་མང་རོ།
༢ སྐྱུག་པོ་གང་ པའི་རྩལ།	ལུས་གང་། ཉམ་རྒྱང་། ཟས་མི་འཇུ། རྩིག་པ་བྱེད། དེ་སྐྱབས་སྐྱུག་ སྐབས་སུ་ཅུང་བད་འཁྱ། ལྷོ་བ་སྐྱོས་ཁིང་འཁྱོག་ ཕོ་བ་འཁྱིང་། འགངས་རྩེས་ན། རྩ་དང་ཆང་གང་མོ་བཅས་གྱིས་གཞོད།

གཤམ་རྒྱུ་སྐྱུག་པོ་རིགས་གྱི་སྐྱོ་ནས་དབྱེ་ན་བྱེར་རྒྱས་འཁྱིང་འདྲིལ་བཞིའི་ནད་
གསེས་དང་བཅས་པའི་རེའུ་མིག་ཞིབ་པར་བཀོད་པར།

དེ་ཡང་མན་ངག་རྒྱུད་ལས། སྐྱུག་པོའི་རིགས་ལ་བྱེར་རྒྱས་འཁྱིང་འདྲིལ་བཞི། །
བྱེར་ལ་བྱེར་བྱེར་བ་དང་ནད་བྱེར་གཉིས། །སྐྱུག་པོ་རྒྱས་ལ་རྩྱེད་དང་མ་རྩྱེད་
གཉིས། །སྐྱུག་པོ་འཁྱིང་ལ་གཤམ་དང་མ་གཤམ་གཉིས། །སྐྱུག་པོ་འདྲིལ་ལ་གསར་
དང་རྩིང་པ་གཉིས། ཞེས་གསུངས།

སྒྲིག་པོ་རྒྱས་པ་ནང་གསེས་སུ་རྡོལ་དང་མ་རྡོལ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། རྡོལ་བ་ལ་
ཡང་སྒྲིར་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། སྒྲིར་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ན་ཁྲག་ཅུལ་རྡོལ་བར་
འགྱུར་རོ། དེ་ལ་ཡང་ཁྱུ་བའི་གནས་ལོང་གི་གནས་སུ་རྒྱས་པ་དང་། མ་ཁྱུ་བའི་
གནས་ལོ་ཁའི་གནས་སུ་རྒྱས་པ། ཁྱུ་དང་མ་ཁྱུ་བའི་བར་སྟེ་རྒྱ་མའི་གནས་སུ་རྒྱས་
པ་དང་གསུམ། བྱེ་བྲག་རྡོལ་བ་ལ་གྱེན་ཐུར་གང་ཏུ་རྡོལ་ཡང་ཁྲག་ལམ་ཆོད་པ་
དང་། མ་ཆོད་མ་དང་། རོ་པོ་ཟད་པ་དང་གསུམ་ཡོད་པ་རེད།

4 སྒྲིག་པོ་རྡོལ་བ་དང་མ་རྡོལ་གཉིས་དང་ནད་གསེས་བདུན་གྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།		ནད་ཉགས།	
མ་རྡོལ་བ།		མ་རྡོལ་བ་ཉགས་རྣམས་སྒྲིག་པོ་ཆོ་བའི་ཏུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསྟན་ཟིན།	
རྡོལ་བ།	སྒྲིར།	པོ་གནས་སུ་རྒྱས།	ཁྲག་དང་བད་ཀན་ཅུལ་བས་ཏུད་ཁུ་སྒྲིག
		ལོང་གནས་སུ་རྒྱས།	རྒྱང་ཁྲག་ནག་པོར་འབྱ།
		རྒྱ་གནས་རྒྱས་པ།	མཁྱིམ་ཁུ་མེར་ཤས་ཅན་གྱེན་ཐུར་གཉིས་ཀར་རྡོལ་བ།
	བྱེ་བྲག	ཁྲག་ལམ་ཆོད་པ།	རྒྱུན་ཁྲག་མ་ཤོར་ཁིང་ནད་ཁྲག་སྟོན་པས། བ་བྲུག་ མེད། ལུས་ཡང་། དང་ག་བདེ་བས་འཆོ་བ་ཡིན།
		ཁྲག་ལམ་མ་ཆོད་པ	འཁྱུ་སྒྲིགས་མང་རྗེས་ཁྲག་ནག་ཏུད་ཁུ་ལྟ་བུ་ཆད་མེད་ པོང་བ་དང་། རྟོ་བས་མེད་པར་དང་ག་འགག་ན་པལ་ ཆེར་འཆོ་བ་དགལ།
		རོ་པོ་ཟད་པ།	རྒྱུན་ཁྲག་པལ་ཆེ་བ་ཤོར། རྒྱ་མཐོག་དམར་ལ་ལྷ་བ་ཆེ། ཆ་ལྟོང་ལ་རྒྱག་ ཁྲོ་སྒྲིང་མི་བདེ། དབུགས་ཤེ། སྤྱ་འདབ་ འདར། ཆེ། མཆུ། ལེན་མོ་རྣམས་ཀྱི་མདངས་ཤོར། གདོང་ ལེར། སྒྲིའི་འཕར་རྣམས་ཆ་འདྲིག །པོལ་གོང་རྒྱང་ཟད་ སྤངས་པ། སྒྲོམ་དད་ཆེ། སྒྲིང་ལ་གྲང་མོར་འདོད་པ་ནི། པལ་ཆེར་འཆོ་བ་འཆོ་བ་འགའ་ཡང་སྟི། X

བཞི། བན་གནོད་གོམས་པའི་སྒོ་ནམ་བརྟག་པ།

མན་པའི་ཟས་སྒོམ། གནའ་བ་དང་། དགོ་བ། བ་ལང་ནམས་ཀྱི་ཤ་གསར་པ།
འབྲུ་རིགས་རྟིང་པ། སྒན་མ། བ་དང་། ར། མཛོ་མོ་ནམས་ཀྱི་ཞོ་དང་དར་བ།
ཉ་ཤ་དང་། བག་ཤ་སོལ་པ་སོགས་དང་། ཟས་སྒོམ་རུས་པ་ཡང་ལ་རྩལ་པ་
དང་། བསིལ་དྲོད་སྒོམས་པ་ནམས་འཕྲོད།

མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ། འབྲུ་གསར་ཐོག་དང་། གོ་ཡོས། རྩེ་སྒྲངས་པ་སྟེ་
ཅམ་པ་ལོས་པ། མར་རྟིང་དང་། རྒྱག་སྒྲག་དང་། འབྲུ་མར། ར་ཤ། གནག་ཤ་
རུལ་སྒྲངས་ཅན། ཉ་ཤ་དང་མག་ཤ་སྒྲངས་པ་ཅན། ཆང་རྩུར། སྒོག་སྒྲ། ཞོ་མ་
ལངས་པ། རུས་པ་རྩུམ་ཞིང་ཕྱི་བའི་ཟས་སྒོམ་དང་། ཉ་ཅང་བསིལ་དྲགས་པ་
དང་དྲོད་དྲགས་པའི་ཟས་སྒོམ་ནམས་ཀྱིས་གནོད་དོ། །

(2) རོ་བོའི་སྐོ་ནས་དབྱེ་ན། སྟིགས་མ་མ་ཁྱ་དང་། རྒྱངས་མ་མ་ཁྱ་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལས་སྟིགས་མ་མ་ཁྱ་བ་ནི། ཁ་ཟས་གང་མ་ཁྱ་བ་དེ་ཉིད་པོ་བ་དང་ལོང་གི་ནད་རུ་བེ་སྐབས་འཕེལ་བ་དེས་གཏུམས་ནས་གནས་པ་དེ། དུམ་རུ་ལོན་ནས་རྟིང་པ་ཆགས་པ་དང་སྟིགས་མ་འདྲིལ་བའི་ཟས་སྐྱན་རུ་འགྱུར་རོ། །

རྒྱངས་མ་མ་ཁྱ་བ་ནི། གཙོང་སྡེ་བཞི་སྟེ། མེ་མཉམ་རྒྱུད་གི་མཐུ་ཉམས་ནས་ཁ་ཟས་རྒྱངས་སྟིགས་མ་ཁྱེད་པའི་སྟིགས་མ་ཡང་། རྒྱངས་མ་རྒྱུ་བའི་ཙ་མིག་རུ་མཉམ་པོར་ཤོར་བས་མཁྱིས་པ་མདངས་བསྐྱར་གྱིས་བྱངས་དང་ཁྱག་མ་སྟེན་ཏེ། དུམ་རིང་པོར་མཆིན་པར་གནས་པའི་ནད་དེ་ལ། རྒྱངས་མ་མ་ཁྱ་བའི་ནད་ཅིས་ཟེར། ནད་དེ་རྟིང་པར་གྱུར་པའི་ཆོ་འདྲིལ་བ་དང་། ཟགས་པ། བྱར་བ། འགྱུངས་པ་སྟེ་རིགས་བཞིར་འགྱུར་སྟེ། ༡འདྲིལ་བ་ནི། སྐྱན་གྱི་རིགས་ནམས་སྟེད་ནས་འདྲིལ་བའི་གཙོང་གི་སྡེ་ཞེས་ཟེར། ༢ཟགས་པ་ནི། སྐྱ་ཐབ་དང་དམུ་ཆུ་ནམས་སྟེད་པས་ཟགས་པའི་གཙོང་གི་སྡེ། ༣བྱར་བ་ནི། དུག་དང་། མངོ་དང་། མེ་དབལ། འོར། འབྲས། ལུར་ལ། དྲིག་ནད། བྱམ་བུ། མཁྱིས་པ་མིག་སེར། ཙ་སྐྱན། ཀླང་འབམ་ལ་སོགས་པའི་གཙོང་ནད་ཀྱི་རིགས་རུ་མ་སྟེད་དོ། །འདྲིལ་བྱར་བའི་གཙོང་གི་སྡེ་ཞེས་ཟེར། ༤ འགྱུངས་པ་ནི། སྐྱག་པོ་རྒྱས་པ་དང་གབ་པ། མཆེར་བའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ནད་ནམས་སྟེད་པས་འགྱུངས་པའི་གཙོང་གི་སྡེ་ཞེས་ཟེར།

(3) གྲོགས་གྱིས་དབྱེ་ན། དང་པོ། མ་ཁྱ་བ་རྒྱུད་དང་འགྲོགས་པ་ནི། ཁོང་པ་སྟོན། ལུས་འདར་བ། མགོ་པོ་འཁོར་བ། ཡན་ལག་རིངས་པ་བཅས་སོ། གཉིས་པ། མཁྱིས་པ་དང་འགྲོགས་པ་ནི། ཁོང་པ་ཆ་བའམ་པོ་ཁ་ཆ། འཕྱེན་དང་རྟུག་པ་དྲི་མ་ཆེ་ཞིང་ཁ་དོག་སེར་པོ་ཅན་འབྱུ་བ། སྟིགས་པ་བྱེད་ཅིང་སྐྱགས། སྐོམ་དད་ཆེ། ཆམ་པ་ཡང་ཡང་སོག་ཀྱུ་མ་པ། བད་ཀན་དང་འགྲོགས་པ་ནི། མཆིལ་མ་འབྱར་བག་ཅན་མང་། ལུས་སྟེ། སེམས་བྱིང་། སྟིགས་སྐྱག་བྱེད་ཅིང་ཟས་མི་འདོད།

(4) དུས་ཀྱི་དབྱེ་ན། མ་ཁྱ་གསར་པ་དང་། མ་ཁྱ་བ་རྟིང་པ་གཉིས་སོ། དེ་ཡང་མ་ཁྱ་གསར་པ་ནི་སྟེན་དང་། ལྷགས་དྲིག་མེད་དུམས་པ་། དུག་ཐབས། བད་ཀན་སྐྱག་པོ། མཁྱིས་པའི་ནད་བཅས་སོ། མ་ཁྱ་རྟིང་པ་ནི་

མ་བཅད་གཞིས་ལ། གཙང་ཆེན་སྐྱབ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྟོང་བ་རྒྱ་ཡི་སྟོན་ས་བརྟག་པ།

གཙང་ནད་སྐྱབ་ཀྱི་རྒྱ་ནི་མ་ཁུ་བ་དང་། བད་ཀན་དང་། ཁྱག་མཁྱིས་པ།
 རྒྱང་། སྟོན་། རྒྱ་མེད་། སྐྱ་ནམས་ལས་འབྱུང་ཁིང་། དེ་ལ་རྒྱུན་ནི་སྟོན་ལས་
 དང་། གདོན་དང་། ཟས་མ་ཁུ་བ། བརྟ་བ་རྒྱུན་སྟོགས་ཀྱིས་འགྲམས་པ་དང་།
 ཁམས་འབྱུགས་པ་དང་། མཚོན་སྟོག་པ་དང་། ལུ་བཅས་པ་དང་། རྒྱན་སྟོགས་
 གྲང་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུན་ནམས་ཀྱིས་སྐྱབ་ནད་བསྐྱེད་དོ། །དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱབ་ནད་དེ་
 ལ་དབྱེ་ན། བད་ཀན་ཟས་སྐྱབ་དང་། རྟེན་སྐྱབ་། རྟོ་སྐྱབ་། རྒྱང་གི་རྟེན་སྐྱབ་།
 ཁྱག་སྐྱབ་། མཁྱིས་སྐྱབ་། ཅ་སྐྱབ་། སྐྱ་སྐྱབ་། སྟོན་སྐྱབ་། རྒྱ་སྐྱབ་། རྟག་སྐྱབ་
 བཅས་བརྟ་གཅིག་ཡོད་དོ། །སྐྱིར་སྐྱབ་ནད་དེ་དག་གནས་སའི་ཡུལ་ནི། སྟོ་བ་
 དང་། རྟེན་། མཚོན་དྲི། མཚོན་པ། མཚེར་པ། མཁལ་མ། མཁྱིས་པ། སོ་བ་
 ཡོང་། རྒྱ་མ། རྒྱང་པ། མངལ་བཅས་ཡིན་དོ། །

གཞིས། རྐྱབ་ནད་བརྟ་གཅིག་གི་མིང་དང་གནས།

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་ཀྱི་གནས།
༡ ཟས་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་ཡོང་གི་གནས་སུ་འབྱུང་།
༢ རྟེན་སྐྱབ་།	སོ་བའི་གནས་སུ་འབྱུང་།
༣ རྟོ་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་རྒྱང་པའི་གནས་སུ་འབྱུང་།
༤ རྟེན་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་། ཡོང་དང་། མངལ་དུ་གནས་སོ།
༥ ཁྱག་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་། ཡོང་། མཚོན་པ། མཚེར་པ། མངལ་བཅས་སུ་གནས།
༦ མཁྱིས་སྐྱབ་།	མཁྱིས་པ་དང་། རྒྱ་མའི་ནད་དུ་གནས།
༧ ཅ་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་། མཁལ་མ། མཚོན་དྲི། རྒྱ་སྟོགས་ཅ་ནམས་ཀྱི་གནས་སུ་མང་།
༨ སྐྱ་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་། ཡོང་། རྒྱ་མ། རྒྱང་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་འབྱུང་།
༩ སྟོན་སྐྱབ་།	སོ་བ་དང་། ཡོང་གའི་གནས་སུ་འབྱུང་།
༡༠ རྒྱ་སྐྱབ་།	གནས་ངེས་མེད་དུ་འབྱུང་། སྟོ་མཚོན་རྒྱ་མ་ཡོང་ནམས་སུ་འབྱུང་བ་མང་དོ།
༡༡ རྟག་སྐྱབ་།	གནས་གར་ཡོང་ངེས་པར་མེད་དོ།

མདོར་བཅུས་ན། མི་སྐྱོན་ནི་སྤོང་གི་མི་དང་ཤ་པགས་བར་ན་འབྱུང་། བར་སྐྱོན་ནི་སྤོང་དུག་གི་ནང་ལྗེབས་དང་། འོན་ཀྱང་ལོགས་ན་འབྱུང་ངོ་། ནང་སྐྱོན་ནི་དོན་སྤོང་ཀུན་གྱི་གཏིང་ན་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

2 སྐྱོན་ནང་གི་མིང་དང་ནང་དུ་གུར་ཚུལ་གྱི་རེུ་མིག

ནང་མིང་།	ནང་གུར་ཚུལ།
༡ ཟས་སྐྱོན།	ཟས་རིགས་ཤོང་རྒྱན་སྐྱུ་མ་གསུམ་མོགས་མ་ཁུ་བ་ཁོག་པའི་ནང་དུ་རང་མོར་གནས་པ། དེ་དག་གི་སྐབས་འདྲིལ་ཏེ་སྐྱོགས་མ་མ་ཁུ་བའི་ཟས་སྐྱོན་དུ་འབྱུང་ངོ་།
༢ རྩེན་སྐྱོན།	མ་ཁུ་བའི་སྐབས་འཕེལ་བ་དེ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱིལ་ཏེ་དོག་དོག་ཆགས་པར་རྩེན་སྐྱོན་ཟེར།
༣ རྩོད་སྐྱོན།	དྲངས་མ་མ་ཁུ་བ་མོ་བའི་གནས་སུ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོངས་ནས་ཡང་ཡང་གཡོགས་པ།
༤ ཁྲག་སྐྱོན།	དྲངས་མ་མ་ཁུ་བས་མཆིན་པར་ཁྲག་རྒྱས་པས་མཆིན་པའི་གཤམ་དུ་ཁྲག་གི་ཟེལ་པར་ཆགས་ཏེ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་ན་མཆིན་སྐྱོན་ཡིན། དེའི་རྩོན་ལས་མཆེར་སྐྱོན་དང་། རྒྱག་པའི་སྐྱོན། ཡང་སྐྱོན་ནམས་འབྱུང་གིད།
༥ མཁྲིས་སྐྱོན།	དྲངས་མ་མ་ཁུ་བ་རྒྱ་མར་རྒྱུད་བར་རྒྱ་མའི་མཁྲིས་སྐྱོན་ཟེར། མཆིན་པར་ནས་མཁྲིས་པར་རྒྱུད་བར་སྤོང་གི་མཁྲིས་སྐྱོན། འདི་མཁྲིས་རྩོད་ཡིན།
༦ ཅ་སྐྱོན།	དྲངས་མ་མ་ཁུ་བ་རྒྱ་མར་ཁྲག་དུ་གུར་པ་དེ་མཆིན་དྲི་དང་། རྩོད་པ། མཁས་མ་དང་རྒྱ་གོག་གི་ཅ། མོ་བའི་ཅ་ནམས་སུ་འགྲིམས་པ་དེ་ཅ་སྐྱོན་ཡིན། མཆིན་གྱིས་རྒྱས་པའི་ཁྲག་རྒྱུད་ཅ་སྐྱོན་དུ་འབྱུང།
༧ དེུ་སྐྱོན།	དྲངས་མ་མ་ཁུ་བ་སྐྱང་པའི་ཅ་མིག་དུ་འདྲིལ་བ་དེ་རྩོད་པའི་དྲོད་ཀྱིས་བཅོས་ཏེ་བསྐྱིལ་བ་དེུ་ཆགས་པ་ཡིན།
༨ མངལ་སྐྱོན།	བྱད་མེད་བྱ་བཅོས་པའི་ནད་སྐྱག་མ་མངལ་དུ་འདྲིལ་ལ་མངལ་སྐྱོན་ཟེར།
༩ སྒྲིན་སྐྱོན།	མོ་བ་དང་། ཡང་གི་ནད་དུ་སྒྲིན་བྱ་དུ་བྱུར་འདྲིལ་བ་ལ་སྒྲིན་སྐྱོན་ཟེར།

1

1° སྤྱ་སྤྱན།	ཕོ་བ་དང་སྒྲིང་པའི་ནད་སྤྱ་འབྱུམས་ཏེ་འདྲིལ་བ་སྤྱ་སྤྱན་ཟེར།
2° རྩ་སྤྱན།	དྲུངས་མ་མ་ཁྱ་བ་དེ་ཉིད་ཙ་མིག་ཏུ་བྱེར་བས་དོན་སྟོན་གྱི་ལོགས་ནམས་སྤྱ་རྩ་སྤྱན་ཟེར།
3° རྩ་སྤྱན་སྤྱན།	ནད་འབྱུམས་བྱུར་གནས་པ་སྤྱན་ཏུ་ཆགས་པ་ཡིན། རྩ་གསེས་སྤྱ་རྩ་མིག་ཏུ་འབྱུམས་པའི་སྤྱན་དང་། མཚོན་བྱས་ལྷན་པའི་ནད་སྤྱན་དང་། ཁོང་འབྱུམས་སྤྱན་ནས་ནད་ཏུ་སྟོང་བའི་སྤྱན་བཅས་སོ།
4° རྩ་སྤྱན་སྤྱན།	ཕོ་བ་དང་། ཡོང་། མངལ་བཅས་སྤྱ་སྤྱན་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་རྩ་གསེས་བསྟོན་ནས་གནས་གཞན་གཞན་ཏུ་སྟོང་ནས་འཕེལ་འགྲོལ་བྱེད་པའི་སྤྱན་ཞིག་ཡིན།

མདོར་བཅུས་ན། སྤྱན་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཆ་གང་གཉིས་སྤྱ་འདུས་ཤིང་།
བྱས་དང་མཁྱིས་པས་རྩ་བྱས་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱན་རིགས་ལ་ཆ་བའི་སྤྱན་དང་།
བད་རྩ་གང་གང་བས་རྩ་བྱས་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱན་ནད་ལ་གང་སྤྱན་ཞེས་ཟེར།

གསུམ། མཚོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བརྟག་པ།

སྤྱན་ནད་སྤྱིའི་ནད་རྟགས། ཙ་རྩ་ཁན་ཅིང་ཁར་བ་འཕར་བ་སྟེ་ཙ་མདོན་
ཙ་ལས་མི་གསལ་བ། བྱེ་བྱག་དོན་སྟོན་གང་ལ་སྤྱན་ཡོད་ན་དེའི་ཙ་རྩ་པར་
ཆགས་པ། རྩ་ལ་སྤྱན་མིག་ལྷ་བ་ཉ་མིག་ལྷར་འབྱུང་། སྤྱན་གང་ཡོད་པའི་གནས་
དེའི་རྩ་ཏུ་དྲིག་པ་ཆགས་པ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ། གང་རྩེན་རུང་ཟད་ཙ་གྱིས་
སྤྱིག་པ་དང་སྤྱིག་འཕོད་བྱེད། བྱུང་པར་རུ་ཤ་རིད་དང་། མར་རྩེན་པ། ཆང་
སྤྱིག་སྟེ་ནར་ནར་པོ་ཆགས་པའི་ཆང་ནམས་འབྱུང་རྩེས་སྤྱིག་པ། དྲི་ཆེན་འགག་པ་
དང་སྤྱིག་པོར་ཆགས་པ། སྤྱིགས་འགར་འབྱུ་ཡང་སྤྱིད་པ་ཡིན། ཤ་སྤྱིག་པོར་
ཆགས། ཤེད་རྩ་དང་། སྟོ་འགངས་རྩེས་དང་། ལྷན་གང་བའི་རྩེས་སྤྱ་ན། དྲག་ཤུལ་
གྱི་ལས་བྱས་པའི་རྩེས་སྤྱ་ནད་ལྷང་བ་ཡིན།

བཞི། རྩེ་བྲག་སྐྱོན་ནད་རིགས་མོ་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

། སྐྱོན་ནད་ཀྱི་ཤུའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ སྐྱིག་མ་མ་ ཁྱུ་བའི་སྐྱོན།	མོ་བ་འཛིང་། སྐྱིག་པ་བྱེད། ཟས་ཚོས་མ་ཐག་ཏུ་རྩུ་ལོང་ཏུ་གཟེར་ཚོད་ ཡང་། གང་མ་ཁྱུ་བའི་ཟས་དེ་སྐྱིག་པར་གནོད། གནོད་པ་དང་། མིག་ ལྷིབས། རྒྱུ་འཕྲོལ་ནམས་སྤངས།
༢ སྐྱོན་སྐྱོན།	མནན་ན་ན་ལ་གང་ཚོས་ཚད་སྐྱུག་པ། སྐྱོན་གང་དང་འབྲུང་ཆོ་ན་པ། ཚོས་རྗེས་ན་པ། སྐྱིག་ན་པ་དེ། སྐྱིག་པ་མི་སྐྱོན། ཤེད་རྒྱུང་།
༣ དྲུངས་སྐྱོན།	སྐྱོན་སྐྱོན་དང་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་ཞིང་མནན་ན་མི་བཟོད་པ་ན་པ།
༤ མཆིན་པའི་ ཁྱུག་སྐྱོན།	གཡས་ནས་ན། མིག་མེར། རྩེ་དམར། རྩེ་ལ་མཁྱེགས་པར་འཕར། རྩེ་ གང་གཉིས་ཀ་སྤྲ་དང་མཆིན་རྩེ་སྐྱུག་ཅིང་ན། ཤ་མདོག་སྤྲ་ལ་སྐྱམ་ པ། མཆིན་ཤ་ཚོས་ཆང་ཁུ་ལྟར་སྐྱུག་ སྐྱོན་དེ་རྩུག་པ་ན་མཁྱེགས་པའི་ཡུལ་ འཕྲོག་ཉེ་མིག་དང་རྩེ་མདོག་མེར་ཤོར་འབྱུར།
༥ མཆིར་པའི་ ཁྱུག་སྐྱོན།	གཡོན་ཕྱོགས་ཏུ་སྐྱོན་འབྱུང་། རྩེ་བ་སྐྱོན། སྐྱིག་པ་བྱེད། ཟས་ཚོས་ལེན་ ཡང་སྤྲ་བ་སྐྱུག མཆིན་སྐྱོན་ལས་ཆོ་བ་རྒྱུང་ཡང་གནོད་པ་སྤངས།
༦ སྤྲ་ཡོང་སྐྱུག་ མའི་ཁྱུག་སྐྱོན།	སྐྱོན་འབྱུང་བའི་གནས་དེ་ཆོ་ཞིང་གཟེར་ལ། མནན་ན་འཕར་ཞིང་བཞིལ་ རྩེད་གཉིས་ཀ་མི་འཕྲོད། འབྲུངས་ཕྱོགས་དང་རྩེ་གང་གང་བྱུང་ཡང་ན་ པ།
༧ རྩོད་ཀྱི་ མཁྱེགས་སྐྱོན།	ཤ་མདོག་སྤྲ་ལ་སྐྱམས། ཟས་ལེན་ཀྱང་ལུས་ཤེད་བལ། མིག་དང་རྩེའི་ མདོག་མེར་ཤོར་ཆགས། ནད་སྐྱོན་པ་དང་ལུས་ཀྱི་ལ་བ་འབྱུག་བྱེད།
༨ རྩུ་མའི་ མཁྱེགས་སྐྱོན།	ལུས་ལྷི། མིག་དང་རྩེའི་མདོག་མེར། རྩེ་གྱི་མས། དང་ག་མི་བདེ། ནད་ རྩུག་ཆེ། རྩེ་མ་དང་ཆེ། རྩེ་རྩུག་ཏང་དགལ།
༩ ལོང་གི་ རྩུང་སྐྱོན།	རྩེ་བ་སྐྱོས་ཞིང་འཕྲོག སྤྲ་བ་འབྱུ། རྩུང་སྐྱོན་དེ་ཉིད་གནས་གཅིག་ཏུ་ བརྟན་པར་མེད་པ་ཏུས་དེས་མེད་ཏུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་དོ།
༡༠ བྱད་མེད་ མངལ་སྐྱོན།	རྩེད་ཆོགས་དང་རྩུ་ཞབས་སྤངས་ནས་རེས་མོས་སྤྲ་གཟེར་དབར་བྱེད། འབྲུངས་ཆོ་ན་ཞིང་། སྐབས་སུ་མཆིན་མ་ནས་ཁྱུག་རྩེད་ཅན་འཛིག་

1

༡༡ སྒང་སྒྲན།	འདི་ལ་སྒང་པའི་རྩོ་སྒྲན་ཟེར། རྩུག་ལགས། །རྩུག་གཟེར་ཆེ།
༡༢ གྲོ་བའི་ ཙ་སྒྲན།	གྲོ་མང་དུ་བྱེད་ཅིང་ཁ་ལུད་གོག་དགའ་བ། སྒྲང་འཛོར། ཤ་ལུས་སྒོ་ཞིང་ སྒྲམ། མོས་རྗེས་སྒྲུག།
༡༣ མཁལ་མའི་ ཙ་སྒྲན།	ནད་ཐོག་མར་ཕོག་སྒྲབས་ན་རྩུག་རྒྱུང་། སྒྲིན་ནས་ཤ་སྒྲམ། དགྲེ་དགྲེ་ དགའ། རྩུ་མདོག་དམར། ལུས་སྒྲི། རྩུ་འབྱུང་ན་སྒྲུག།
༡༤ མཆིན་དྲི་ ཙ་སྒྲན།	སྒྲལ་ཆོགས་བརྒྱུད་པའི་དོས་ནས་གྲེ་དགྲེ་གཉིས་ཀ་མི་བདེ་བར་ཆགས། སྒྲིག་པ་བྱེད། སྒྲུག་སྒྲམ་བྱེད། མཆིན་པའི་ཤ་ཕོས་ན་འབྲལ་དུ་སྒྲུག།
༡༥ ཙ་སྒྲན།	ཙ་སྒྲན་ཕལ་ཆེར་ལུག་རིལ་ཙམ་འབྱུང་། ཙ་རྩུ་གཉིས་ཀར་ཆ་རྟགས་སྒྲོན།
༡༦ སྒྲིན་སྒྲན།	སྒྲིན་སྒྲན་འདི་ལ་དུས་རྩུག་ཆེ་ལ། འཕོར་ཞིང་ཞིག་པའི་དུས་བདེ་བ།
༡༧ སྒྲུ་སྒྲན།	གང་དུ་བྱུང་བའི་གནས་དེར་མི་བདེ་བར་སྒྲོན།
༡༨ སྒྲིང་གི་ རྩུ་སྒྲན།	བང་ལ་སྒྲིན་གྱི་ཕོར་ཕྱན་འོང་ཤེས་པ་རྒྱོད། སྒྲོ་རྩུ་ལ་སྒྲོན། ཁོང་ཁྱོ་ལངས། ཆོག་ པ་བ། ལེམས་སྒྲུབ། སྒྲིང་རྩུ་ཆོན་ནད་དུ་འཛོད་པའི་སྒྲིང་བ་འཆར།
༡༩ རྩུ་སྒྲན།	རྩུ་སྒྲན་མིག་སྒྲིབས་རྒྱུ་འཕོལ་སྒྲུངས། སྒྲན་སྒྲུ་ལ་རྩུག་རྒྱུང་། མནན་ན་ བཟོད་བསྐྱུན་བྱུབ།
༢༠ རྟག་སྒྲན།	རེག་ན་བཟོད་ཅིང་མནན་ན་རྩུག་རྩུང་། ཙ་རྩུ་དང་ཆ་བའི་རྟགས་སྒྲོན།

དེ་ལྟར་སྒྲན་ནམས་ཕལ་ཆེར་སྒྲོ་སྒྲོང་གི་དུས་སྒྲུ་ལངས་པ་དང་། ཁ་སྒྲུབ་དུ་
ཉལ་བ་དང་། གན་རྩུལ་དུ་ཉལ་བ། རྩུར་ཉལ་བཅས་བྱས་ཏེ། ལག་པས་བྱངས་ན་
སྒྲན་ནད་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིབས་དང་དོན་གྱི་ལོགས་སྒྲུ་ཡོད་པ་ནམས་ལ། བར་གནས་
ཞེས་ཟེར་བ་དེ་སྒྲོ་ཞིང་འདི་ལ་བ་ལག་པའི་འོག་དུ་བབྱུང་ནས། ལུས་ཀྱི་སྒྲིན་ཡོད་
པའི་སྒྲན་ནམས་ནི་དདོས་སྒྲུ་གསལ་བར་མཐོང་ནས། དོན་སྒྲོད་ཀྱན་གྱི་གཏིང་ན་
གནས་པ་བྱངས་བས་མི་གསལ་བས་ཙ་རྩུ་དང་། བ་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་
ལས་དོས་བབྱུང་དགོས། གྲོ་བ་དང་། མཆིན་པ། མཆེར་པ་ནམས་ཀྱི་གཏིང་དུ་
སྒྲན་ཡོད་ན། དེ་དག་གི་མདུན་རྩུབ་ཀྱི་གསང་མིག་ནམས་ལ་གཟེར་རྩུག་ཡོང་
ངོ། །མདོར་བསྟུན་ན། ཆ་སྒྲན་ནི། ཙ་རྩུ་དང་སྒྲི་ལུལ་ཐམས་ཅད་ཆ་ཤས་ཆེ་ལ།

སྐྱོན་ཡོད་པའི་གནས་དེར་འཕེལ་སྐྱོན་པ་སྟེ་ལུས་བ་དང་། ཚ་ཞིང་མནན་ན་
 འཕར་བར་བྱེད་དོ། ཁ་ཟས་རྒྱུད་བཅུད་ཅན་མི་འཕྲོད་ལ། བསིལ་བའི་རིགས་
 རྣམས་འཕྲོད། དེ་ལས་གོ་ལྷོག་པ་ནི་གང་བའི་སྐྱོན་རུ་ཤེས་དགོས། །

སྐྱོན་ནད་གང་ཞིག་ལ་རྩུག་ཆེ་ཞིང་རྩུངས་གསུམ་ཤོར་བ་སྟེ། ཚ་ལ་ཤེད་མེད་
 པ། དང་ག་འགག་སྟེ་ཟས་མི་འཕྲོ་བ། ལུས་ཤོར་གི་ཤ་སྐྱམ་པ་བཅས་རྟགས་
 གསུམ་པོ་དེ་ཚང་ན་བཅོས་ཐབས་ཟད་པས་སྐྱོན་བཅོས་སྤང་བར་བྱ། འོན་ཀྱང་
 སྐྱོན་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་གང་ཞིག་ལུས་སྟོབས་ལྡན་པ་དང་། རྩུག་གཟེར་མེད་
 པ། ཟས་ཡི་ག་ཡོད་པའི་ནད་པ་ནི་སྐྱོན་ནད་ཡོད་ཀྱང་བཅོས་སྤང་པས་འབད་
 བས་བཅོས་དགོས། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩ་ཐབ་ཀྱི་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྟོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

རྩ་ཐབ་ཀྱི་རྒྱ་ནི་བད་ཀན་སྐབས་སུ་བརྟན་པ་དང་གཅིག་ལ། རྩེན་ཟས་སྦྱོད་
 མི་འཕྲོད་པ་དང་། འཇུ་དཀའ་བ་དང་། ཁེང་པའི་རིགས་སྟགས་མ་ཞུ་བའི་རྩེན་
 གིས་དྲངས་མ་ཉིད་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ལུས་རྩུངས་སུ་འགྱུར་མ་སྤུབ་པས། རན་
 ཁྲག་དང་རྩ་སེར་རྩས་པ་དེ་རྩུང་གིས་གཏོར་ནས་ལུས་ཀྱན་རུ་བྱལ་པས་ཤ་ལྷགས་
 རྩ་ཤོར་སྐྱངས་པས་ན་རྩ་ཐབ་ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་དབྱེ་ན་ལྟ་སྟེ། སྟོ་བའི་རྩ་ཐབ་
 ཁྲག་ཤས་ཆེ་བ། མཆིན་པའི་རྩ་སྤུབ་མཁྲིས་པ་དང་ལྡན་པ། མཆིར་པའི་རྩ་ཐབ་
 བད་ཀན་དང་ལྡན་པ། རྩ་སེར་རྩ་ཐབ་ནི་ཤ་པགས་མཆོམས་སུ་བྱལ་པ། རྩུང་གི་
 རྩ་ཐབ་སྟོང་དང་སྟོག་ཚ་ལ་གནས་སོ། །

གཉིས། མཆོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

སྟོར་རྩ་ཐབ་ཀྱི་ནད་རྟགས། དང་པོ་ཁ་དང་། གདོང་པ། མིག་ལྟེབས།
 ཀླང་པའི་པོ་ལ་དང་། རར་གདོང་རྣམས་སྟོས་ནས་སྐྱངས་པ་དང་། འགྲལ་སྦྱོད་
 བྱེད་པའི་ཆོ་དབུགས་རམ་ཞིང་གྱེན་རུ་འདེགས་པ་ ། དང་། རྩེང་ཁ་རྩུག་པ།
 དབུགས་ཀ་དགག་པ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་བཅས་དང་། རྩེ་དང་། མཆུ་དང་།
 སོ་རྩིལ་སྟགས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཡལ་བ། ལུས་སྟོབས་རྒྱུད་པ། ཚ་གཏིང་རུ་

① དབུགས་ཉེ་བའམ་དབུགས་དབུགས་ཁ་འཆང་ཟེར།

བྱིང་བ། རྩ་མདོག་མེར། ལྷས་ཤིན་རུ་ངལ་བ་བཅས་སོ། །

གསུམ། རྩ་ཐབ་ཀྱི་ནད་རིགས་མོ་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

རྩ་ཐབ་རིགས་ལཱི་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྩ་ཐབ་རྩ་ཐབ།	རྩ་ཐབ་། ལུང་པ་ཁྲག་ཅན་འབྱུང་། རྩ་ཐབ་ལྷ།
༢ མཆིན་པའི་རྩ་ཐབ།	མིག་རྩིན་དང་། ཤ་མདངས། རྩ་རྩ་ནམས་མདོག་མེར་པོར་འོང་། མཆིན་པའི་རྩ་ཐབ། རྩ་ཐབ་སྤྱོད། ཤིག་མང་པོ་ཉོབ། རྩ་དང་མཆུ་ མདོག་ནམས་རྩ་ཐབ་ཆགས།
༣ རྩ་ཐབ་རྩ་ཐབ།	ཟ་འཕྲུག་བྱེད། མོ་མའི་མཆིན་མའི་གཅིན་ལམ་ཁ་སྤངས།
༤ རྩ་དང་གི་རྩ་ཐབ།	གཉིད་རྩུང་། རྩངས་པ་གསོབ་ལ་རེས་ཆེ་རེས་རྩུང་འཕེལ་འཁྱིབ་ཆེ།

ས་བཅད་བཞི་པ། འོར་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག རྩོང་བ་རྩུའི་སྤོ་ནམ་བརྟག་པ།

འོར་ནད་ཀྱི་རྩ་རྩེན་ནི་དང་པོ་ཁ་ཟས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི། ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བ་དེ་
ཉིད་དྲངས་སྟོགས་འདྲེས་ནས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ལུང་བྱངས་སུ་འགྱུར་མ་ཐུབ་
སྟེ། ཁྲག་ངན་རུ་འགྱུར་ནས་རྩས་པ་ཤ་པགས་ལ་བྱེར་བས་རྩ་ཐབ་བསྐྱེད་ཅིང་།
རྩ་ཐབ་དེ་འོར་རུ་འགྱུར་སྟེ་སྤངས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། རུས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི།
བད་ཀན་རྩ་ཐབ་བཅོས་མ་ཐུབ་པ་ཡུན་ལོན་པ་དེ་ཉིད་འོར་རུ་འགྱུར་བ་
ཡིན། རྩེན་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི། རྩ་གང་ཞིག་བཅོས་ཉེས་པ་དང་འབྲུགས་པའི་
རྩེན་ལ་བརྟེན་ནས་འོར་ནད་རུ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཆིན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྤོ་ནམ་བརྟག་པ།

འོར་ནད་སྤྱིར་རྟགས། ལྷས་ཀྱི་རྩ་ཐམས་ཅད་ཆ་ཞིང་འབྲུག་པ། ལྷས་དྲང་
ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཤུགས་མེད་པར་ཆགས། ངལ་བ་སྟེ་ཐང་ཆད། ལྷས་དྲོད་
རྩུང་། ཁ་ཟས་མི་འཇུ། དང་ག་འགག་པར་འབྱུང་། དེའི་རྩིས་སུ་ལྷས་ཀྱན་གཡོ་
ཞིང་སྤངས། རྩ་ཐབ་རུ་རོ་གདོང་དང་། རྩ་ཐབ་ལ། རྩ་ཐབ་ རྩ་ཐབ་ རྩ་ཐབ་
ནམས་སྤངས། ཤ་པགས་བར་ནམས་རྩ་ཐབ་ཀྱིས་ཁེངས་ནས་གཞིག་གང་ཞིག་

འོག་ཏུ་བཅུག་ན་སྤྱོད་པ་དེ་ཡོན་པོར་སྤྱངས་པ་བཅས་སོ། །

གསུམ། འོར་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

འོར་ནད་རྟགས་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེུ་མིག

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྩུང་འོར།	ལུས་འདར་ཞིང་བཅེད་པ་དང་། སྤྱངས་པ་སོ་བ་ཅིང་པགས་པ་རྩུབ་པོར་ཆགས་པ། ཉིན་མོར་སྤྱངས་ཆེ་ཞིང་མཚན་མོར་རྩུང་ཏུ་ཕྱིན་པ།
༢ མཁྱིམ་འོར།	རྩལ་མང་། རྩལ་དང་ཆེ། རྩལ་འབྱུང་། སྤྱངས་རྩུབ། མིག་དང་། ས་པགས། རྩལ་དོག་རྩལ་སེར་པོར་གྱུར་པ། རྩལ་ཆེན།
༣ བྱག་འོར།	ཅ་རྩལ་གཟེར་ཞིང་འབྱུག་མིག་དང་རྩལ་དོག་དམར་པོར་གྱུར་པ།
༤ བད་ཀན་འོར།	ལུས་གང་། གང་ཆེ་མི་བདེ། སྤྱངས་པ་ཉིན་མོ་ཆེ་ལ་མཚན་རྩུང་།
༥ བསྐྱད་འོར།	མཚན་རྩལ་ལ་རྩལ་སེར་གཡོས་ཏེ། ཆ་ཞིང་ཁ་མདོག་དམར་པོར་གྱུར་པ།
༦ རྟག་རིག་འོར།	བསེ་ཞོ་དང་ཐར་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྩལ་ལས་བྱུང་བ་ནི་རྟག་གི་རྟགས་ཅན།

ས་བཅེད་ལྟ་པ། དཔྱ་རྩལ་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ རྩུང་བ་རྩུང་སྤྱོད་པ་བཅས་པ།

དཔྱ་རྩལ་རྩུ་ནི། རྩུང་། མཁྱིམ་པ། བད་ཀན། རྩལ་པ། བྱག་བཅས་དངོས་རྩུ་ལྟ། རྩལ་ཁ་ཐས་མ་ཞུ་བ་དང་། བཤལ་རྩལ་ཐས་རྩུང་ལོག་པ། ཆ་བ་བཅོས་པའི་རྩལ་སྤྱོད་གཏར་ག་དང་། བསེ་ལ་རྩུར་ཐལ་དྲགས་པ། དལ་དུ་བ་ཀྱིས་མནར་བའི་རྩལ་ལ་རྩལ་པ་དུང་བ། རྩལ་ཀྱི་རྩུང་ཏུ་རྩལ་བ་ལ་སྤྱོད་པས་སོ་བའི་མི་དྲོད་རྩལ་པ་ནི་རྩལ་དངོས་ཏེ་མཚན་པ་དེ་མ་ཐག་རྩལ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་རྩལ་ཀྱི་ལས་དང་སྤྱོད་པས་དྲོད་པ་ཅན་གྱིས་རྩལ་བྱས་ནས་དཔྱ་རྩུ་ཏུ་འགྱུར་བར་གསུངས། །འདི་ལ་དབྱེ་བ་རྩལ་པ་ཅན་ལྟ་པ་དེ་དག་མདོར་བསྟུན་ན་ནད་ལས་གྱུར་པ་དང་། གདོན་ལས་གྱུར་པ། རྟག་ལས་གྱུར་པ་གསུམ་གྱི་ནད་ཏུ་འདྲས་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ནད་ལས་གྱུར་པ་ལའང་ཅ་ཁ་ལོག་པའི་འབྱུངས་རྩུ་གཅིག་དང་། ལུས་ལྱིར་ལ་བྱེར་བའི་བྱེར་རྩུ་གསུམ། ནད་ཏུ་ཐགས་པའི་ཐགས་རྩུ་བཅུད། རྩུ་མའི་ལྱིར་རྩུ་མའི་རྩུ་རྩུ་གཅིག་བཅས་དབྱེ་བ་བཅུ་གསུམ་རྩུ་པ་རེད།

རྒྱུ་ནད་གདོན་དུག་གསུམ་ལས་བྱང་བའི་ཆུ་རིགས་བཙུགས་པའི་རྒྱུ་ཀྱི་རེའུ་མིག

1 ནད་ལས་ལྟར་པའི་ཆུ་རིགས།	
ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་དུ་ལྟར་ཚུལ།
འབྲིམས་ཆུ།	མ་ཞུ་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཕོ་བའི་བད་ཀན་འཕེལ་བས་དྲི་ཆུ་དང་། ཆུང་ཐུར་སེལ་གྱི་ཆུ་ལམ་བཀག་པས། ཆུང་ལོག་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་བའི་ལམ་དུ་ཤོར་ནས་ལྷགས་འོག་དང་སྔོན་གྱི་ཕྱི་རོལ་ནམས་ཆུ་ཡིས་ཁེངས་པ་ཙུ་ཁ་ལོག་པའི་འབྲིམས་ཆུ་ཟེར།
༡ བྱར་ཆུ།	
ཁྲག་བྱར།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་དེ་མཆིན་པའི་ལམ་བརྒྱད་དེ་བྱངས་སུ་འཁྱུར་མ་ཐུབ་པར་ངན་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་རྒྱས་པ་དེ་ཉིད་ཤ་ལྷགས་ཙུ་མིག་ནམས་ལ་བྱར་པ།
མཁྲིས་བྱར།	མ་ཞུ་བ་ལས་བྱང་བའི་ངན་ཁྲག་མཆིན་པ་ལ་རྒྱས་པ་དེ་ཉིད་མཁྲིས་པར་བྲགས་པས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་སྟེ་ཁ་ལྷུད་པས་ཤ་དང་པགས་པ་ལ། ཆུ་སེར་རྒྱས་པ།
དྲངས་མ་ཆུ་བྱར།	སྔོན་ལམ་ཆུན་དང་གང་བའི་རེག་བྱ་ཅན་དང་། སྔོན་དང་གཏར་ག་མོགས་པའི་བསེལ་སྔོར་ཐལ་བས། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་ཚོ། ཆུ་གང་མོ་དང་། ཆང་མིག་ཁོ། དར་བ། ར་གར་ཕོ་ནམས་བདུང་བ་མ་ཞུ་བ་དེ་དྲངས་མའི་ལམ་དུ་ཤོར། དེ་ལས་བྱངས་སུ་འཁྱུར་མ་ཐུབ་པར་ཙུ་ལ་བྱར་བས་ལུས་ལ་ཆུ་སེར་སྐྱེད་པ་དེ་ལ་དྲངས་མ་ཆུ་བྱར་ཞེས་ཟེར།
༢ ཟགས་ཆུ།	
ཕོ་བའི་ཟགས་ཆུ།	ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་མ་ཞུ་བའི་བད་ཀན་གྱིས་དྲངས་མའི་ཙུ་མིག་བཀག་པས། དྲངས་མ་དེ་མ་ཞུ་བར་ཕོ་བའི་ནད་ལྟན་རིང་དུ་གནས་པས། ཕོ་བའི་དྲོད་ཤོར་བ་རྩ་གསར་རྒྱས་བཀང་བ་ལྟར་བེལ་པ་ཆགས་པའི་མིགས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁེང་ཟགས་པ་ལ་ཟེར།
ལོང་གི་ཟགས་ཆུ།	ཕོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་དེ་ལོང་དུ་ལྷུང་སྟེ་ལོང་ཁེངས་པར་ཟགས་པ་ལ་ཟེར།
མཆིན་པའི་ཟགས་ཆུ།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་དང་། འབྲམས་ཁྲག་མཆིན་པའི་ཐོག་དུ་ལྷུང་པ་ནམས་ཀྱིས་མཆིན་པ་ཁྲག་གིས་ཁེངས་ཤིང་རྒྱས་ཏེ་མཆིན་པའི་དྲོད་ཤོར་ཁེང་བུལ་བ།

2

མཆེར།	མཆེན་པའི་ཆེན་དེ་དག་མཆེར་པ་ལ་བྱུང་ན་མཆེར་པའི་ཟགས་ཆུ་འབྱུང་།
སྐྱོ་བའི་ ཟགས་ཆུ།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་རན་ཁག་དེ་སྐྱོ་བའི་ཅ་སྐབས་སུ་འགྲུམས་པས། སྐྱོ་ བའི་ཅ་སྐབས་ཆུ་མེར་གྱིས་ཁེངས་ནས་རིམ་བཞིན་ཐོས་པ་དེ་མཆེན་དྲིའི་ ཕྱིར་དུ་ཆུང་ནས་ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ཟགས་པ་ལ་ཟེར།
ཅ་སྐབས།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་རན་ཁག་དུ་རྒྱས་པ་དེ་མཆེན་པ་དང་། མཆེར་པ། མཆེན་དྲི། རྒྱ་མ་ལ་ཁོགས་པའི་ཅར་ཞུགས་ནས། ཅ་སྐག་གི་ཁྲག་རྒྱངས་ཅ་ སྐབས་དུ་འདྲིལ་བ་དང་། དེ་རྒྱུ་ནས་ཁྲག་དེ་ཞུ་བ་དེ་ནས་བརྒྱུ་ཏེ་ཅ་ཁ་ བྱེ་བ་ལ་ཟེར།
ཁྲག་ སྐབས།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་དང་། འགྲུམས་ཁྲག་དང་། མཆེན་ཁྲག་ནམས་མཆེན་ པ་དང་། མཆེར་པ་ལ་རྒྱས་ཏེ་ཁྲག་གི་ཟིལ་པ་སྐྱབ་དུ་ཆགས་པ་དེ་རྒྱུ་བའི་ དུས་ན་སྐབས་དེ་ཞུ་བ་ནི་ཁྲག་སྐབས་ཟགས་ཆུ་ཡིན།
ཆུ་སྐབས།	དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་རན་ཁག་དེ་ཆུ་མེར་དུ་འགྱུར་ནས་རྒྱས་པ་དེ་ཅར་ འགྲུམས་པ་དང་། ཅ་སྐག་ནམས་སུ་ཆུ་མེར་གྱི་རྒྱ་བབ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ བརྒྱུ་ལ་ཟགས་ཆུ་ཡིན།
༡ རྒྱ་རྒྱུ་ལ།	
རྒྱ་མ་འགྲུམས་པའམ་རྒྱ་གཟེར་གྱིས་ཟུག་དུས་རྒྱ་མའི་ཅི་ཉམས་ཞིང་། དེ་རྒྱུ་པར་གྱུར་ན་ རྒྱ་མ་ཅུལ་ཞིང་རྒྱུ་ཏེ། དེ་རྒྱ་མེར་འཇག་པ་དེ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ཟེར།	
2 གདོན་ལས་གྱུར་པའི་ཆུ་རིགས།	
སྐྱོད་ལམ་ལོག་པར་བྱས་པའི་ཆེན་གྱིས་གདོན་དང་འགས་པས་དམུ་ཆུའི་ཆེན་དུ་གྱུར།	
3 དུག་ལས་གྱུར་པའི་ཆུ་རིགས།	
གྱུར་དུག་གིས་ལུས་བྱངས་བརྒྱག་པའི་ཆེན་གྱིས་དམུ་ཆུའི་ཆེན་བྱེད་པའང་ཡོད།	

འོན་ཀྱང་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་བཅོས་ཉིས་པས་སྐྱ་བབ་ཀྱི་ནད་དུ་འགྱུར་
སྲིད་པ་དང་། དེ་རིམ་བཞིན་འོར་དུ་འགྱུར། འོར་ནད་ལྷན་ལོན་ཏེ་རྒྱུ་པར་
ཆགས་ན་དམུ་ཆུ་དུ་འགྱུར་སྲིད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། མདོར་བསྟན་ན། བོད་དུ་
བཤད་པའི་ཆ་ཆུའི་དབྱེ་བ་བཅོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་རང་བཞིན་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་

གསུམ་གྱི་ནད་རུ་འདུས་ཤིང་། དེའང་ངོ་བོ་ཆ་རྒྱ་དང་གང་རྒྱ་གཉིས་གྱི་ནད་རུ་
འདུས་སོ། །ཆུ་ནད་དེ་དག་གི་གནས་ལུལ་ནི། བྱི་ཤ་མདངས་ཏེ་ཕགས་སྒྲིའི་འོག་
བར་ན་གནས་པ་དང་། ནད་རྒྱ་ལོང་སོགས་སྟོང་གི་སྒྲིང་ན་འཕྱོ་བ། བར་ཕགས་
འོག་ཤ་སྒྲིང་རུ་བྱལ་བར་གནས་སོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བརྟག་པ།

དམུ་རྒྱའི་ནད་སྒྲིའི་ནད་རྟགས། དང་པོ་འཇུག་པའི་རུས་ནི། ཤེད་རྒྱང་། སོ་
བ་སྒྲིམ་པ་སྒྲིའི་ཐུང་གང་སྒྲིམ་བྱེད། དབུགས་ཆོད། སྒྲིང་འཕར། ཟས་འདུ་སྟོབས་
རྒྱང་། བྱེད་དང་། མཆུ། རྟིལ་ནམས་དཀར་པོར་ཆགས། འཕྱོ་འདུག་བྱེད་ཆོ་སོ་
བ་སྒྲིམ་པ། རྒྱའི་ཁ་བརྒྱད་དེ་རྒྱང་པའི་བོལ་གོང་དང་། དར་གདོང་། རྒྱ་སོ།
སྒྲིལ་ཆོགས་བརྒྱ་རྒྱག་པའི་མདོ། སོ་བ། བྱང་ཁ། ཁ་གདོང་། བྱིག་སྒྲིབས་
བརྒྱད་པོ་སྒྲུངས་པ། །བར་རུ་སྒྲིལ་པའི་རུས་ནི། རྒྱ་ཐམས་ཅད་སྒྲིལ་ནས་སྟོ་བ་
ཁེངས་པར། བེམ་ཏོལ་ཏེ་འབེམ་ཀག་བརྒྱབ་ན་སྒྲ་སོལ་སོལ་རུ་གྲགས་ཤིང་ཤ་
འདར་ཐིག་ཐིག་འོང་། །ཐ་མ་རྒྱས་པའི་རུས་སུ་ཆ་རྒྱ་དང་གང་རྒྱ་གཉིས་སུ་དབྱེ་
བའོ། །ཆ་རྒྱ་ནི། ཅ་གྱིམས། རྒྱ་མདོག་དམར་པོའམ་ཡང་ན་ཁེར་པོར་འོང་། སྟོ་
ལུ་ནས་སོ་སོར་ཟེར་བའི་སྒྲ་དོན། བྱིག་ཁེར། རྟེན་སྒྲ་ལ་དྲིག་པ་ཆགས། གསུམ་
པ་ཆོལ་ཅ་ཡི་བྱ་བས་བྱལ་པ། ཡན་ལག་སྒྲ་ལ་སྒྲིམ་པོ་ཡི་རྒྱགས་འདྲ་བར་ཆགས།
གང་རྒྱ་ནི། ཅ་དལ་བར་འཕར། རྒྱ་སྟོ། སྟོམ་དད་རྒྱང་། སོ་བ་སྟོ་འཕྱོག་བྱེད།
སྒྲུབས་སུ་འབྱ། མགོ་ལུས་ཡན་ལག་ནམས་སྒྲུངས་ཆེ་བ། མནན་ན་མཐེ་རྒྱེས་
འོང་བ། ལུས་སྟོམ་ལ་ཡན་ལག་ནམས་རགས་པར་ཆགས། སྒྲུང་རྒྱ་དེ་མ་བཅོས་
པ་ལུན་རིང་རུ་ལོན་ན། རྒྱ་རྒྱས་ཏེ་རིམ་གྱིས་སྟོ་སྒྲིང་དང་མཆིན་པ་སོགས་རྒྱས་
རྒྱབ་ནས་ཆོས་ཏེ་རྒྱར་རུ་འཆིའོ། །ཆ་རྒྱ་རྒྱས་པ་ནི་ལུན་ལོན་ན་བྱངས་བྱས་དང་
འདྲེས་ནས་རྒྱ་དེས་ལུས་བྱངས་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་དེས་ནད་རྒྱ་གསར་རུ་མི་སྒྲིའི་ཆོ་
རུས་གང་རིང་ཅམ་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཆ་རྒྱ་རྒྱས་པ་དེ་ཐུགས་ཏེ་བཅག་ན་དེ་བྱངས་
ཡིན་སྒྲུབས་སྟོག་གནས་ཡོད་པས། རྒྱ་བཅག་འབྲལ་རྒྱར་རུ་འཆི་བར་འབྱུར་
རོ། །ཆུ་ནད་ཀྱི་འཆི་བའི་རྟགས་ནི། དང་ག་མི་བདེ། རྩོས་ཆོད་རྒྱག་པ། སྟོ་
མང་རུ་བྱེད་ལ། བྱིག་ཁེར་པོར་ཆགས་པ། དབུགས་སྒྲ་བྱང་བ། སྟོམ་དད་ཆེ།
དྲི་རྒྱ་ཁ་དོག་དམར་ཁེར་ཅན་སྒྲ་ལ་བྱང་བ། །ལུས་བྱངས་བྱང་ཅིང་ལུས་སྟོབས་

ཤོར་ཟིན་པའི་ནད་པ་ནི་བཙུགས་ཐབས་བྱེད་དོ། །ཆུ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ནད་པ་
གང་ཞིག་དབུགས་དལ་བ། དང་ག་བདེ་བ། རྩོམ་དང་རྒྱུ་བ། ཟུག་གཟེར་མེད་
པ། ལྷུ་ཡང་བ། མིག་དཀར་བ། རྒྱ་ཁ་དོག་སྟོབ་པ། ཅ་རྒྱུད་སྟོམས་ལ་ཤེད་ཆེ་
ན་འཆོ་ཐུབ་པས་འབད་པས་བཙུགས་དགོས། །

གསུམ། དུས་རྒྱུ་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

༡ རྒྱ་རིགས་བཙུགས་པ་མཛད་པ་ལྟུང་ནས་བརྟན་པའི་རེའུ་མིག་

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྒྱ་ཁ་བྱེད།	ཅ་གྲིམས། རྒྱ་དམར། ལྷུ་ལྷི། དང་ག་འགག། རྩོ་སྟོད་དང་ཅིབ་ལོགས་ གཟེར་ཐུན་བྱེད་པ། གཏར་ན་འགག་དན་སྟོ་ཞིང་མདོག་མེར།
༢ མཁྲིས་བྱེད།	རམ་འདེགས་ནས་ཁ་གདངས་དགོས་པ། རྩོ་སྟོད་ལྷུག་འདྲ་ག་མི་བདེ། འགྲངས་ན་སྟོ་བ་རྒྱུང་། མིག་དང་རྒྱ་མདོག་མེར། མཁྲིས་པ་འབྱ།
༣ རྒྱ་བྱེད།	ལྷུ་སྒྲངས། ཅ་བྱིངས། རྒྱ་སྟོ། རྩོ་སྟོད་ལྷུག་འདྲ་བ་རྒྱུང་། བྱེད་རྒྱ་གསུམ་སྟོ་ དེ་ལྟའི་རྒྱ་དེ་ལོར་ཡིན། རྩོ་སྟོད་ནས་རྒྱ་ལྷིན་པ་ཡིན།
༤ མཆེན་པ་ ཟགས་པ།	རྒྱ་གཞིགས་གཡས་ནས་འཕེལ། ཅ་གྲིམས། རྒྱ་དམར་ཞིང་ལྷུག་ན་རྒྱ་ བཤལ་ལྷ་བྱེད་འབྱུང་། གསུམ་པ་ཆེ་ལ་ཅ་རྒྱམས་བཀྲ། ཡན་ལག་སྒྲུམ།
༥ མཆེར་པ་ ཟགས་པ།	གཞིགས་གཡོན་སྟོགས་ནས་འཕེལ། རྒྱའི་ནད་ན་མཆེར་བ་རྩོ་ལྷུ་སྟོ་ བ། སྟོ་བ་སྟོས་ཞིང་འཕྲོག་འབྱུང་སྟོ་ལྷུ་སྟོ་རྒྱུང་།
༦ རྩོ་ཟགས།	རྩོ་མང་རྒྱ་བྱེད། རྩོ་སྟོད་ལྷུག་འདྲ་རྩོ་རྩོ་སྟོ་བ་མི་བདེ། གཏོར་མདངས་ཡལ།
༧ སྟོ་ལོང་ ཟགས་པ།	སྟོ་ལོང་ཟགས་པ་ནི། རྩོ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་སྟོ་བ་རྒྱུང་། དང་ག་མི་བདེ། འབྱུང་སྟོ་ལྷུ་སྟོ་རྒྱུང་། རྩོ་འགྲངས་ལྷུ་གང་རྩོ་སྟོ་གཟེར་རྩོ་འབྱུང་།
༨ རྒྱ་ཟགས།	རྒྱ་གསོག་པ་བྱལ། རྒྱ་ལོད་རྩོ་རྒྱ་མང་། རྒྱ་བཞོལ་ནི། ཅ་ཁ་བྱེད་ ནས་རྒྱ་གསོག་པ་རྒྱུན། ཟུག་གཟེར་ཆེ།
༩ འབྲིམས་རྒྱ་	འོག་རྒྱུད་བྱེད་རྒྱ་ལྷུག་འདྲ་རྒྱ་ལྷུག་འདྲ་། སྟོ་བ་སྟོས་རྒྱ་ལྷུ་སྟོ་རྒྱུ་

1

༡༠ རྒྱ་དོལ།	རྒྱ་སྤང་མི་བདེ། རྒྱ་སྤང་ནས་སྤྱ།
༡༡ འདྲེ་ཆ།	ཏུ་གཞི་སོགས་ཤ་རྩ་འགྲུལ། སྤིང་མི་དགལ། གདོང་ལ་རྒྱ་བྱར་འོང་། རྩ་བྱས་འཛག་ །འཕར་ཙ་མི་གསལ། ཤེས་པ་བྱིང་བ། ཆོག་པ་ཟ་བ། ཕོ་བ་མེ་ལོང་གི་དབྱིབས་ལྟར་སྤངས་ནས་གཉེར་མ་འོང་བ།
༡༢ ཏུག་གྱུར།	ཏུག་གི་ནད་ནགས་རི་བཞིན་ཏུ་འབྱུང་ངོ་།

མདོར་བསྟུས་ན། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཏུ་འདུས་ཤིང་། རྒྱང་ལས་
གྱུར་པ་ནི། རྩོ་བ་ཁྲིག་ཅིང་ཁུར་བ། ཟུག་ཆེ་རྒྱང་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད། རྒྱ་མདོག་
སྤྱ། དྲི་ཆེན་འབྱུང་དཀའ་ལ། དབྱགས་ངན་བསྐྱེམས་ཞེས་པ་རྒྱག་དྲི་གཏོང་
དཀའ། །མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་ནི། མིག་སེར། ཤ་སྤྱ། གཅིན་འབབ་དཀོན། ཙ་
གིམས། རྒྱ་མདོག་མར་ཁུ་དང་འདྲ་བ་སེར་པོ་འཕ། ཡང་ན་བཙོད་ཁུ་འདྲ་བའི་
དམར་པོ་ཡོང་བ། །བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་ནི། དབྱགས་ཏེ། སྤངས་ཆེ། ཟས་
འཇུ་སྟོབས་རྒྱང་། ལུས་སྤྱ། གཉིད་ཆེ། ཙ་གཏོང་ཏུ་བྱིང་བ། རྒྱ་མདོག་སྤྱ་བ་
བཅས་སོ།།

གོང་ཏུ་རྒྱ་རིགས་བཙོ་ལྷ་མདོར་བསྟུས་པ་དང་བཅས་པ་དེ་ལ་འདྲེ་རྒྱ་དང་
གཅིག་ །ཁྲིམས་རྒྱ་དང་གཉིས། བྱིར་རྒྱ་གསུམ་དང་ལྷ། ཕོ་བའི་ཟགས་རྒྱ་དང་
ཏུག་ །ལོང་གི་ཟགས་རྒྱ་བཅས་བདུན་པོ་ནི་སོག་མར་གསོ་ཏུང་ཞིང་། ལན་གཅིག་
གསོས་པའི་རྒྱུ་སྤྱར་ལོག་ཉེན་ཡོད་པས་གཟབ་དགོས།

དོན་ཟགས་གསུམ་སྟེ་སྤྱོ་བ་ལ་ཟགས་པ་དང་། མཆིན་པར་ཟགས་པ། མཆེར་
པར་ཟགས་པ་བཅས་དང་། སྤྱན་ཟགས་གསུམ་སྟེ་ཙ་སྤྱན་ཟགས་པ་དང་། ཁྲག་
སྤྱན་ཟགས་པ། རྒྱ་སྤྱན་ཟགས་པ་བཅས་གསུམ། རྒྱ་དོ་དང་། ཏུག་གྱུར་གཉིས་
བཅས་བསྐྱེམས་པ་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་ནི་སོས་པ་ཁས་སྤངས་མི་ཏུང་ངོ་། མདོར་ན་
མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་བའི་ཆ་རྒྱུ་རིགས་ནི་གསོ་དཀའ་ཞིང་འཆོ་རུས་པ་ཏུང་བས་
སྟོས་བཅས་ཀྱི་སྟོ་ནས་བཙོས་ཀ་སྤང་བ་དང་། བད་རྒྱང་ལས་གྱུར་གང་རྒྱ་ནི་
སྟོས་བཅས་ཀྱི་སྟོ་ནས་གསོ་བ་རུས་པ་ཁས་ལེན་ཏུང་ངོ་།།

ས་བཅད་རྒྱག་པ། །གཙང་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཀྱི་ནད་རྟགས།

གཅིག་ །སྒྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

བཤད་གཅི་དང་འབྲེན་དབྱགས་བཀག་པ། རྒྱངས་མ་ལ་སོགས་པའི་ལྷས་
བྱངས་བདུན་པོའི་སྒྲུལ་ཟད་པ་དང་། དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་པ། ཟས་སྒྲོལ་མི་
མཐུན་པ་བཞེན་པ་རྣམས་ཀྱིས། རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་འབྲུགས་ནས་
ལྷས་ཀྱན་ལ་བྱབ་ཅིང་སོ་སོ་རྒྱ་བའི་བྱ་ག་རྣམས་འབྲུགས་པ་དང་། སོ་བའི་མེ་
དྲོད་ཉམས་པས་དྲངས་མ་སྒྲིན་མ་ཐུབ་པས། ཟས་གང་ཟོས་པ་དེ་དག་དྲི་མར་
ཤུར་ནས་ལྷས་བྱངས་ཟད་པར་བྱེད་དོ། །ཁླ་བེར་ལས། སྒྲོ་གཙང་ཆེན་པོ་ཟད་བྱེད་
ཅེས་བྱ་བ་ནི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སོ། །ནད་གཞི་མང་པོའི་རྗེས་འབྱངས་དང་། །
ནད་མང་སྒོན་ཏུ་འགོ་འཁྱར་ལ། རྒྱལ་པོ་ཟ་བྱེད་སྒྲེལ་བྱེད་དང་། །ནད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་
ཞེས་བྱར་བཤད། ཅེས་གསུངས། མདོར་ན་ནད་འདིའི་རྒྱ་གཙོ་པོ་ནི། མེ་དྲོད་
ཉམས་པས་དྲངས་མ་ལྷས་བྱངས་སུ་མ་སྒྲིན་པས་དྲི་མར་ཤུར་ནས། ལྷས་བྱངས་
ཟ་ཞིང་ཟད་པར་བྱེད་པས་ན། གཙང་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཀྱི་ནད་ཅེས་བྱ། །དབྱེན་
རྒྱང་གི་རོ་བོ་ཅན་དང་། མཁྱིས་པའི་རོ་བོ་ཅན་དང་། བད་ཀན་གྱི་རོ་བོ་ཅན་སྟེ་
གསུམ་མོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

གཙང་ནད་སྦྱིའི་ནད་རྟགས། དང་པོ་སྒྲར་རྟགས་ལ་ཆམ་པ་ཡང་ཡང་
འདེབས་པ། སྒྲིད་པ་མང་བ། །ཁ་འདམ་སྟེ་བོ་བ་མི་ཚོར་བ། ལྷས་ཀྱི་ཉམས་སྟོབས་
ཞན་པ། ཟོས་ཀྱང་སྟོབས་མེད་པ། སྒྲིང་འཕར་བ། དང་ག་ཞན་པ། སྒྲུག་འདྲོད་
པ། ཀླང་འཕོལ་དང་རོ་གདོང་སྐངས་པ། མིག་མདངས་དཀར་བ། བུད་མེད་
དང་། ཆང་དང་། ཤ་ལ་སྒྲིད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲེབ། མགོ་དང་རྒྱང་པ་ལ་ཉི་བེར་ཕྱག་
ན་ཚོར་བ་མི་བཟོད་པས་གོས་སོགས་ཀྱིས་འགེབས་དགོས་པར་འབྱུང་། བཟའ་
བདུང་བྱ་ཆེ་ལྷས་ལ་རྒྱལ་ནག་སོན་པ། སྒྲ་དང་སེན་མོ་རིང་ཏུ་སྒྲེབ། ཇི་ལམ་མི་
བཟང་བ་སྒྲ་ཚོགས་པ་སྟེ་སོ་སོའི་སྒྲ་བ་དང་མི་མཐུན་པའི་རིགས་ཇིས་པ་བཅས་
སོ། །བར་དང་ཐ་མའི་རྟགས་ཐུན་མོང་ཏུ་བསྟན་པར། གཙང་ཆེན་ཀྱི་ནད་ལྷས་ཀྱི་
སྟོད་ན་གནས་ཆེ་ཆམ་པ་འདེབས་ཤིང་ལུད་པ་མང་བ། དབྱགས་མི་བདེ་བ།

སྤྲུག་པ་དང་། མགོ་ན་བ། སྐད་འགག་པ། ཡི་ག་འཆུས་པ་དང་དྲུག ། ལྷུས་ཀྱི་སྤྲུག་
རུ་གནས་པའི་ཆོ་སོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ལ་འབབ་པས་སྤྲུག་པ་དང་། འབྲུ་བ་དང་།
རྟག་པ་སྐམ་པོའི་ནད་དང་གསུམ་མོ། །བར་རུ་གནས་པ་ཆིབ་ལོགས་ལ་གཟེར་
བྱུག་བྱེད་ཅིང་། ཆོགས་བཞི་གནས་ཆོ་རིམས་ཀྱིས་འདེབས་པ་གཉིས་ཏེ་བསྐྱེམས་
པས་བརྟུག་ཅིས་ཤོ།

གསུམ། གཙོང་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཆོ

གཙོང་ནད་བཞི་སོ་སོ་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རིུ་མིག

ནད་ཀྱི་མིང་།	ནད་རྟགས།
༡ རྒྱང་གཙོང་།	ལྷུང་པ་དང་ཆིབ་ལོགས་ན། ཡན་ལག་ནམས་ན། སྐད་འགགས། མགུལ་པ་སྤྲུབ་སྐམ་བྱེད།
༢ མཁྱིས་གཙོང་།	རྒྱང་ལག་དང་སྤྲུག་པ་ཆོ་བ། འབྲུ་བ། ཁྲག་སོགས་སྤྲུག་པ། དྲི་ ཁ་བས་སྐྱ་བ་བ། ལྷུས་བྱིངས་རིམས་ཀྱིས་ཐེབས་པ་དང་འདྲ་བ་ ན་བ།
༣ བད་ཀན་གཙོང་།	ལྷུས་ལྷི། སྤྲུག་པ། ཡི་ག་འཆུས་པ། མཆིལ་སྐབས་མང་བ། ཆམ་ པ་སོག་པ། སོ་བའི་མེ་རྩྱེད་ཉམས་པ།
༤ གཙོང་ཆེན།	བས་མི་ཁྱུ་བ་དང་། འབྲུ་བ། སྤྲུག་པ། ཆམ་པ་སོག་པ། ལྷུང་པ་ མང་བ། སྐད་འགགས་པ། ཡི་ག་འཆུས་པ་བཅས་སོ། གཙོང་སྤྲེ་ དྲུག་སྤྲེ། མ་ཁྱུ་བ་དང་། སྐན། སྤྲུབ་པ། འོར། དལ་རྒྱ། གཙོང་ ཆེན་ཟད་བྱེད་རང་དང་བཅས་པ་ནི་གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་འདིའི་ སྤྲུག་ཉན་ཀྱི་ནད་ཡིན་ནོ།

ལེའུ་ཉེར་ལྔ་པ།

ཆ་བའི་ནད་རིགས་དང་ནད་རྟགས།

ལ་བཅད་དང་པོ། ཆ་བ་རྒྱུ་འཛིན་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག རྒྱུ་བ་རྒྱུ་འཛིན་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱུ་ནད་ཀྱི་རིགས་ལ་དབྱེ་ན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིད་བྱུང་མདོར་བསྟུས་ན། རོ་བོ་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱི་ནད་རུ་མ་འདུས་པའི་ནད་ཅིག་ཡོང་མི་སྲིད། རོ་ན་ཆ་བའི་ནད་ཅིས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞེ་ན། ནད་ཐེབས་པའི་ཡུལ་གང་ཟག་མང་བ། ལུས་བྱངས་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པས་ནད་སྣ་མང་བ། ནད་ཀྱི་རོ་བོ་མི་བརྟན་ཞིང་འདྲ་འདྲེས་མང་བས་ནད་སྣ་མང་བས་དེ་དག་ཕན་ཚུལ་འབྲུལ་སོ་ཆེ་བ། དེའི་ཕྱིར་ན་རོས་འཛིན་དང་བཅས་པ་དཀའ་བ། རང་བཞིན་རྒྱས་སྟེ་བ། ལྷུ་རུ་སྟོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་དང་ལྡན་པར་ཆ་བ་ཡིན་པར་ཤེས་པ་བྱ་དགོས། གང་བའི་ནད་ནི་དེ་ལས་གོ་སྟོག་པའོ། །

(1) ཆ་བའི་རྒྱ་བསྟན་པ། ཆ་བའི་རྒྱ་ལ་ཉེ་རྒྱ་དང་རིང་རྒྱ་གཉིས་བཤད་ཅིང་། རིང་རྒྱ་ནི། བདག་འཛིན་ཀྱི་ཤེས་པ་མ་རིག་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེའི་དབང་གིས་ཉོན་ཡིད་བྱུང་བ་དེ་ལས་འདོད་ཁྱོ་གཏི་ལྷག་ང་རྒྱལ་སྟག་དོག་སྟེ་ཉོན་མོངས་པའི་དུག་ལྷ་པོ་སློན་ཞིང་། དེ་དག་ལས་ཞེ་སྤང་ནི་ནད་གཞི་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན། དེའང་མ་རིག་པ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་དང་། རྣམ་པ་གྱུར་བའི་ནད་རྣམས་ནི་མེད་ན་མི་འབྱུང་གི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བདག་འཛིན་ཀྱི་མ་རིག་པ་དེ་མེད་ན་གཡོ་བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་ཀྱི་ཡིན་མོད། ཉོན་ཡིད་སྟོ་མོ་དེ་མེད་ན་རགས་པ་ཞེ་སྤང་མི་འབྱུང་། ཞེ་སྤང་མེད་ན་ཆད་པའི་ནད་འབྱུང་མི་སྲིད་དོ། །ཉེ་རྒྱ་ནི། ལུས་ལ་རང་བཞིན་ཏུ་གནས་པའི་རྣམ་པ་མ་གྱུར་བའི་མཁྲིས་པ་མཆོན་ཉིད་བདུན་ལྡན་ཅན་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། ལུས་སྟེད་པའི་རྣམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་གཙོ་བོར་མཁྲིས་པ་དེ་ཉིད་ཅིའི་ཕྱིར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ཞེ་ན། མཁྲིས་པའི་མཆོན་ཉིད་ཆ་ལ་རྩོ་བ་དང་ལྡན་པ་དེ་ཉིད། ཐང་ལ་ལྷག་པ་

སྒྲིཾ་ཚད་ལས་འདས་པས་གནོད་བྱ་ལུས་བྱངས་བདུན་དང་། རྩི་མ་གསུམ་པོ་བསྐྱེག་པའི་ཕྱིར་ན། ཚེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་མཁྲིས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་མཁྲིས་པ་དེ་མེད་ན་ཚེ་བའི་ནད་འབྱུང་མི་སྲིད་དོ། །

(2) ཚེ་བའི་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ། དེ་ལྟ་བུ་ནམ་པར་མ་གྱུར་བའི་མཁྲིས་པ་དེ་ཉིད་འཕེལ་ནས་ནམ་པར་འགྱུར་བར་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིཾ་རྒྱུ་བཞི་ལས། **【ཀ】**རྩལ་དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་དང་། བྱད་པར་སྒྲོན་ཚད་དང་དབྱིད་ཚད་གཉིས་ནི་ཚེ་བའི་ནད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཡིན། **【ཁ】**གདོན་ནི་རིང་བ་དྲག་པོ་ཁྲོས་པའི་མིག་དང་། མ་མོ་མཁའ་འགོ་ནམས་ཀྱི་བད་འབྲུགས་ལས་བྱུང་། ཉེ་བའི་རྒྱུ་གྱི་ཕྱི་བརྒྱབ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པས་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱ་བའི་ལམ་བཅད་པ་དང་། བད་རྩ་འབག་བཅོག་དང་འབྲུ་སྒྲིན་ལ་སོགས་མི་གཙང་མཁའ་རྒྱུད་དང་འདྲེས་ནས་ལུས་ནད་གི་རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བྱ་ག་ནམས་བཀག་པའི་རྒྱུ། སྒྲོ་བྱར་བའི་བྱེད་ལས་ནམས་ཡིན། **【ག】**ཟས་ནི་རྩོ་ཚ་བ་དང་། སྦྱར་བ། ལན་ཚུ་བ་དང་། ཤ་ཆང་བྱ་རམ་སོགས། རྩོད་བཅུད་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་ནམས་བསྐྱེད་དྲགས་པས་སོ། །

【ང】སྦྱོད་ལམ་ནི། དལ་བར་འདུག་པའི་རྗེས་ལ་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་པ། ཚད་དབྱང་གཉིས་ལོག་པ། བད་གཏོང་བ། འགོས་ཐག་རིང་བ། མི་ཐེག་ཁུར་བ། ས་སྒན་བཞོས་པ། གཞུ་སྒྲིན་བཀང་བ། འཛིང་ཀ་བཀྲེ་བ། རྩ་ཡིས་བརྒྱབས་པ། གཡང་རྩ་རྒྱུང་བ། ཐེབས་འོག་ཚུད་པ། རྩོ་དབྲུགས་སོགས་ཀྱིས་བརྒྱངས་བ་ལ་སོགས་པ། དྲག་ཤུལ་ཅན་གྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཁྲིས་ཚད་སྒྲོང་བར་བྱེད་དོ། །

བྱད་པར་གྱི་རྒྱུ་ནི་ ། སྒྲིཾ་ཚེ་བའི་རྒྱུ་ནི་གོང་གསལ་དེ་དག་ཡིན་ཀྱང་། བྱད་པར་གྱི་རྒྱུ་ནི་རྩལ་གདོན་གཉིས་ཀྱིས་མ་བསྐྱེད་པའི་རིམས་ནད་དང་། ཟས་སྦྱོད་གཉིས་ཀྱིས་མ་བསྐྱེད་པའི་འབྲུགས་ཚད། སྦྱོད་ལམ་དག་གིས་མ་བསྐྱེད་པའི་འགམས་ཚད་ནམས་ནི་འབྱུང་མི་སྲིད་ཅིང་། ཁ་ཟས་ལོག་པའི་རིགས་ནི་བྱད་པར་དྲག་ཚད་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་མེ་ལ་ཤིང་བསྐྱེན་ནས་རྒྱུད་གིས་བསྦྱོད་ན་ཆེས་ཆེར་རྩ་འབར་བ་ལྟར། ལུས་ཀྱི་མཁྲིས་པ་རང་བཞིན་རྩ་གནས་པ་དེ་ལ་རྒྱུ་བཞིས་བསྦྱོད་པས། མེ་རྩོད་དེ་ཉིད་ཚད་ལས་བཟལ་བ་དང་ཚེ་བའི་ནད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

(3) ཚེ་བའི་རྩོ་བོ་དང་ངེས་ཚིག་བཤད་པ། མཚན་ཉིད་བདུན་ལྟ་བུ་ཅན་གྱི་

མཁྱིམ་པ་དེའི་མེ་དྲོད་ཚད་ལས་བཟུལ་བ་ནི་ཚ་བའི་ངོ་པོ་ཡིན། དེ་ལ་ཅིའི་སྤྱིར་
 ཚ་བ་ཞེས་ཟེར་ཞིན། མཁྱིམ་པའི་མཚན་ཉིད་སྤྱི་མ་པ་དང་། རྩོད་པ་ཚ་བ། ཡང་
 བ། དྲི་མནམ་པ། འབྲུ་བ། གཤེར་བ་བཅས་བརྟན་པོ་དེ་དག་ཚད་ལས་འདས་
 ཏེ། ཚ་བའི་རྟགས་ནཱ་མས་འབྱུང་སྟེ། གདོང་སྤྱི་མ་པ་དང་། རྩོད་པས་སྤྱིར་བྱ་
 པ་དང་། དྲོད་ཆེ་བ། ཡང་བས་སྒྲིག་དཀའ་བ། དྲི་ཆེ་བ། འབྲུ་བ། གཏར་བྲག་
 དང་ལུད་པ་སྤྱི་བ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་འདི་དག་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་ན་ཚ་བ་ཡིན་པར་
 ཤེས་པར་བྱ་དགོས། ཚ་བའི་ངེས་ཚིག་ནི་གནོད་བྱ་ལུས་ཟུངས་བརྟན་དང་དྲི་མ་
 གསུམ་པོ་བསྟེན་པས་ཐལ་བར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཚ་བའི་དྲོད་ཀྱིས་བསྐྱལ་
 བ་སྟེ་རྩལ་པས་སྟོག་འདོར་བ་བྱེད་པས་སོ། དེས་ན་འདི་ལ་སྟེན་བྱེད་ཅེས་ཀྱང་
 ཟེར་རོ།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་བརྟག་པ།

ཚ་བ་སྤྱིའི་ནད་རྟགས་བཤད་པ། ཚ་མཁྱོགས་ཞིང་རྒྱས་ལ་གྲིམས་པར་འཕར་
 བ། རྒྱ་མདོག་དམར་ལ་མེར་བ། དྲི་མ་རྟགས། རྒྱངས་པ་ཆེ། མགོ་ན། ཤ་དྲོད་
 ཚོ། ཁ་ལ་རོ་སྤྱིར་ཞིང་ཁ་བ་ཆགས། བྱེ་སྟེང་བད་ཀན་ཆེ་བ། རྩ་སྒྲིག་སྤྱི་
 རྒྱན་དམར་མེར། གཤེར་བ་གཅིག་ཏུ་འདྲིལ་བ། ལུད་པ་ཁ་དོག་དམར་མེར་ལ་
 ཚཱི་ཁོ་བ་ཅན་འབྱུང་། རྩོད་དང་ཆེ། བྲག་དང་མཁྱིམ་ཁུ་འབྲུ་ཞིང་སྤྱི་མ་པར་
 བྱེད། རྩལ་ཆེ། དྲི་མ་མནམ། རྩལ་མོར་གཉིས་རྒྱང་བ། ཉིན་མོ་གཉིད་བཀག་མི་
 ཐུབ་པ། ཉིན་དགུང་དང་མཚན་དགུང་དང་། ཟས་ཁུ་བའི་རྩལ་ནཱ་མས་སྤྱི་མ་
 པར་ལྷང་བར་བྱེད་པ་ནི། མཁྱིམ་པའི་མེ་དྲོད་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཡིན་ནོ།

གསུམ། ཚ་བ་སྤྱིའི་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།
ཕྱེ་བཀ་ཚ་བ་སྤྱིའི་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག

ནད་མིང་། རྟེན་དབྱེ། རྟེན་དབྱེ།	ནད་རྟགས། ཕྱིས་པ་དང་། དར་མ། བཀྲ་པོ་རྒྱམས་ཏེ་ན་སོའི་རིམ་པས་དབྱེ་བའི་ཚ་བ། ཚ་བ་གསར་པ་དང་རྟིང་པ་གཉིས་སོ།	
ཉེས་པའི་ སྤྱོད་ནས་ དབྱེ་བ།	རྒྱང་དང་བསྐྱོང་པ།	གཡལ་མང་། འདར། གཉིད་ཡེར། ལྷས་བཅེ།
	མཁྱིམ་པ་བསྐྱོང་པ།	ཁ་ཁ། མིག་དང་རྒྱ་སེར་བ།
	བད་ཀན་བསྐྱོང་པ།	ལྷས་སྤྱི། ཤེས་པ་སྐྱོངས། ཟས་འཇུ་དཀའ།
	ཁྲག་དང་བསྐྱོང་པ།	མིག་དང་རྒྱའི་མདྲོག་དམར་བ། གཟེར་ཅིང་འདྲིལ་བ།
	རྒྱ་སེར་བསྐྱོང་པ།	པགས་སྒྲངས་པ། ཟ་འཕྲུག་བྱེད། རྩར་སྐྱོར་འོང་།
གནས་དབྱེ།	ཕྱི་ཤ་ལྷགས། བད་དོན་སྤྱོད། བར་ཅ་ཅུས་ལ་གནས་པ་བཅས།	
རྒྱུད་ཀྱི་ དབྱེ་བ།	རང་རྒྱུད་	ནད་གཞན་གྲོགས་མེད་པ་ཚ་བ་རྒྱུད་པའི་ནད།
	གཞན་རྒྱུད་ ལྡན་ཆད།	རྒྱུད་ཆད་ལྡན་པ། གཅིག་གྲོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་པ། བད་ཆད་ལྡན་པ། བན་རྒྱུན་འཕྲུག་པས་མི་མཐུན།
	གཞན་རྒྱུད་ འདུས་ཆད།	འདུས་པའི་ཆད་པ། རྟེན་ངན་ཤག་པོ་དང་འདྲ་སྤྱོད་ཁོ་བས་ང་ དྲག་བསམ་ནས་གཅིག་འོག་ཏུ་གཅིག་མི་འདུས། དེ་དག་ལ་ བསིལ་དྲོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་གང་ཞིག་བསྐྱེད་པན་སྐྱོགས་མེད།
གནས་སྐབས་ དབྱེ་བ།	༡ ཚ་བ་མ་སྤྱོད་པ།	གྲང་ཤུམ་བྱེད་ཅིང་། ཚོགས་གཞི་སྤྱོད་རྟེན་ན།
	༢ རྒྱས་ཆད།	ཆད་པའི་རྟགས་མཐའ་དག་རྫོགས་པར་ཡོང་།
	༣ རྟིངས་ཆད།	གཉེན་པོ་བསིལ་བ་བསྐྱེན་ན་ན་ཚ་རྩེ་འཕེལ་འཕྱར།
	༤ གཤམ་ཆད།	དྲོད་བཅུད་ལྷན་རིང་བསྐྱེན་ན་གཞོད་པར་ཤེས།
	༥ རྟིངས་ཆད།	ལོ་ཁྲ་ལྷན་ཏུ་ལོན་ན་རྟིངས་ཆད་ཡིན་པ་ཤེས།
	༦ རྟིངས་ཆད།	རྒྱལ་མང་། ལྷས་བཅེ། རྩ་ཁྲག་འཕྱུང་། གདོད་སྒྲངས།
	༧ རིམས་ཆད།	མགོ་ན། ཤེས་པ་ཟ་བྱི་བྱེད། ལྷས་གྲང་ཤུམ་བྱེད།
རིགས་ཀྱི་ དབྱེ་བ།	༡ འཕྲུགས་ཆད།	གཟེར་ཆེ། ལྷད་པ་མང་། དཔྱགས་མི་བདེ།
	༢ འཕྲུགས་ཆད།	སྤྱོད་ལམ་དྲག་པོ་གང་བྱས་པའི་རྩེས་སྤྱན་བ།
	༣ རྟག་ཆད།	ནད་རྟགས་མ་དེས་པ་སྤྱོད་ཆོགས་འཕྱུང་།

བཞི། བཅའ་གཞི་དང་བཅའ་པའི་སྒྲིལ་བཞག་པ།

ཟས་དང་སྒྲིལ་ལམ་སྒྲིལ་དབྱེད་རྒྱུ་སྒྲིལ་བཞི་ཡུན་དུ་བཞག་པས་པན་པར་
འགྱུར་ན་ཆ་བའི་ནད་ཡིན་ལ། དེས་གཞི་དང་པར་འགྱུར་ན་ཆ་བའི་ནད་མ་ཡིན་
པའི་ངེས་པར་རྟེན་དོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཆ་གྲང་གལ་མདོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒྲིལ་གཞི་རྟགས་དང་ངོ་བོ་བཤད་པ།

དེ་ཡང་ཆ་གྲང་འབྲུལ་བའི་གལ་འགག་ལ་རྒྱུ་པ་བཞི་ཡོད་དེ། ① ཕྱི་ནད་
རྟགས་དང་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་གཉིས་ཀ་ཆ་བ་ཡིན་པ་དང་། ② ཕྱི་ནད་རྟགས་དང་ནད་
ཀྱི་ངོ་བོ་གཉིས་ཀ་གྲང་བ་ཡིན་པ་དང་། ③ ཕྱི་ནད་རྟགས་ལ་ཆ་བའི་རྒྱུ་པ་སྒྲིལ་
ཡང་ནད་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་གྲང་བ་ཡིན་པ་དང་། ④ ཕྱི་ནད་རྟགས་ལ་གྲང་བའི་རྒྱུ་
པར་ཡོད་ཀྱང་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཆ་བ་ཡིན་པ་བཅས་བཞི་ཡོད།

གཉིས། སྒྲིལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་བཞག་ཐབས་བཤད་པ།

ཆ་བའི་ནད་ངོས་འཛིན་བྱ་བའི་ཐབས། 【ཀ】 རྟགས་དང་ངོ་བོ་གཉིས་ཀ་ཆ་
བ་ཡིན་པ། རད་བཞག་དབྱེད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་བྱེད་དང་། རྒྱུ་
སྒྲིལ་ལམ་འདྲིས། མིག་སྒྲིལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་བཞག་པ་སྒྲིལ་རྒྱུ་པ་བཅུ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ་བཞག་
དགོས་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ① རྒྱུ་བྱེད་བཤད་པ། རད་སྒྲིལ་པའི་རྒྱུ་བཤད་རྒྱུ་དུ་
བཞག་པའི་མཁྱིམ་པ་སྒྲིལ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་རེ། ཆ་བའི་རོ་དང་རྒྱ་ཆ་རྒྱུ་པ་སྒྲིལ་
དུགས། རྒྱུ་ལ་ཞེ་སྒྲིལ་དུག་པོར་སྒྲིལ་པ་དང་། མི་ཐེག་ཁུར་དང་ས་སྒྲིལ་
བཞག་པ་དང་། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ཡིས་ནད་སྒྲིལ་བ། ② རད་ལྡང་བའི་
ཡུལ་བཤད་པ། སྐམ་ས་ཆ་གཏུང་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་ནད་ཕོག་པ། ③ རད་ལྡང་
བའི་དུས་བཤད་པ། སོས་ཀ་སྒྲིལ་བོད་ལྷ་བཞི་པ་དང་། ལྷ་པ་གཉིས། སྒྲིལ་ཀ་སྒྲིལ་
ལྷ་བ་བཞག་པ་དང་དགུ་པ་གཉིས་སོགས་ལ་ནད་ཕོག་པ། ④ རད་ལྡང་བའི་ན་
ཆོད་བཤད་པ། ར་ཆོད་དར་མ་ལོ་བཅུ་དུག་ནས་བཞི་བཅུ་ལྟ་བུ་བར་གྱི་མི་ལ་ནད་
ཕོག་པ། ⑤ རད་ལྡང་བའི་རང་བཞིན་བཤད་པ། མཁྱིམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་
མི་བཤད་རྒྱུ་དུ་བཞག་པའི་རྟགས་ཅན་ལ་ནད་བྱུང་བ། ⑥ རད་ལྡང་བའི་
གནས་བཤད་པ། མཁྱིམ་པའི་གནས་ས་སྒྲིལ་ལ་མན་དང་སྒྲིལ་ལོག་ཡན་གྱི་བར་ལ་

ནད་བྱུང་བ། ⑦ ནད་ལྡང་བའི་ཉིན་ཞག་གི་རུས་བཤད་པ། མྱི་ནད་གི་མེ་དྲོད་
འཕེལ་བའི་རུས་ཏེ་ཉིན་དགུང་མཚན་དགུང་རུ་ན་བ། ⑧ ནད་ལྡང་བའི་ཟས་
བཤད་པ། རུས་པ་ཚེ་བ་དང་རོ་སྦྱར་བ་སོགས་མཁྱིས་པ་སྦྱིད་པའི་ཟས་ཟོས་པར་
ཞུ་རུས་ན་བ། ⑨ ནད་ལྡང་བའི་སོམས་འདྲིས་བཤད་པ། ཤ་མར་བྱ་ཆང་སོགས་ཁ་
ཟས་དྲོད་བརྒྱད་ལྟན་རུ་བསྐྱངས་ནས་བསྟེན་དུགས་པས་ན་བ། ⑩ ནད་ལྡང་བའི་
ཆུ་བཤད་པ། ཆུ་མདོག་དམར་ཁིང་སྒྲ་ལ་དྲི་དུགས་པ། ཀྱ་ཡ་མཐུག་པོ་ཡོད་པ་
བཅས་ནམ་པ་བརྒྱ་པོ་དེའི་ཐོག་རུ་མཁྱིས་པ་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཏེ། བཤང་གཅིན་
དང་མིག་པགས་སེར་བ། བཀྲེས་སྒྲམ་ཆེ་བ། མཚན་གཉིས་ཆུང་བ། རྩོ་བ་འཕྱ་
བ། བྱང་པར་རུ་ཚེ་བའི་ཚ་ནི་མཁྱོགས་རྒྱས་གྲིམས་པ་འཕར་བ། ཆུ་མདོག་
དམར་སེར་དྲི་དུགས་རྒྱངས་པ་ཆེ་བ། ཁ་ཁ་བ། མགོ་ན་བ། ཤ་དྲོད་ཚེ་བ་
བཅས་ཡོད་ན་མྱིར་སྡང་བའི་རྟགས་དང་། རྟགས་ཅན་ནད་རང་གི་ངོ་བོ་གཉིས་
ཀ་ཚེ་བ་ཡིན་ནོ། །

【ཁ】 མྱི་རྟགས་གང་ཡང་ངོ་བོ་ཚེ་བ་ཡིན་པ། ནད་ལྡང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནམ་པ་
བརྒྱ་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་པའི་ནད་པ་དེ་ལ། བད་རྒྱུང་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཏེ།
མྱིར་བཤད་རྒྱུད་དང་། མན་ངག་རྒྱུད་རུ་བསྟན་པའི་བད་རྒྱུང་གི་རྟགས་ནམས་
དང་། བྱང་པར་རུ་ལུས་སེམས་ལྷི་བས་འགལ་སྦྱོད་མི་འདོད། ཟས་མི་འཕྱ།
དང་ག་ཞན། ཁ་མང་ལ། པོ་བ་དང་མཁལ་སྟེད་མི་བདེ། ཚོགས་མཚམས་ལྟོད།
ཚ་བྱིང་ཁིང་གུད་ལ་དལ་བར་འཕར། ཆུ་དཀར་ལ་ཉོག་ཅིང་ལྷ་བ་ཁིབ། ལྷེ་སྦྱ་
ཁིང་སྒྲིགས་ལ་མདངས་མེད་པ་བཅས་བད་ཀན་གྱི་རྟགས་དང་། རྟན་རྟགས་
གཡལ་མང་། གཉིས་ཡེར། མགོ་བོ་འཁོར། རྩ་བ་ལྱུར། རྩིང་དང་རོ་དྲོད་
དབྱིད་སྟེད་སོགས་ན་ཁིང་གཟེར་བ་ངེས་མེད་རུ་འཕོ། གང་ཤུམ་དང་འདར་
གཡེང་བྱེད། རུས་ཚོགས་ཁོལ། སེམས་འཕྱོ། དགོང་དང་ཐོ་རངས་ལྡང་ཁིང་ལྷ་
སོལ་ལྱ། ཚ་མཁྱོགས་དལ་མ་ངེས་ཀྱང་མནན་མི་བཟོད་པ་དྲོད་པ་རྩིང་པ་རྩིང་རྒྱལ་བ་
རུས་པ་བཞག་པ་དང་མཚུངས་ལ། སྐབས་སུ་སྦོད་རྒྱུད་བྱེད། ཆུ་ལྷ་བ་སྦོ་ལ་ཆེ།
དྲི་མ་དང་ཀྱ་ཡ་མེད་པ། ལྷེ་དམར་ཁིང་ཟུར་རུ་འབྱམ་སྟན་པོ་བ་ཅམ་འབྱུང་བ་
བཅས་རྒྱུང་ནད་འཕེལ་བའི་རྟགས་ནམས་བྱུང་ན། མྱི་རྟགས་བད་རྒྱུང་འཕེལ་བ་
རྩར་གང་བར་སྡང་ཡང་། ནད་གྱི་ངོ་བོ་ཚེ་བ་ཡིན་པེ་དཔེར་ན་སྐས་པའི་མེ་བཞིན་

ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །

གྲང་བའི་ནད་ངོས་འཛིན་བྱ་བའི་ཐབས། 【ག】 ཉགས་དང་ངོ་མོ་གཉིས་ཀ་
 གྲང་བ་ཡིན་པ། གྲང་བའི་ནད་ལ་སྤར་རྗེས་དབྱེད་པའི་ཉགས་བརྩུ་དང་། ད་ལྟ་
 བར་རྩུ་ལ་འཆར་བའི་ཉགས་དང་། ནད་ཉགས་གཞན་དང་སྤར་ནས་ངོས་འཛིན་
 པ་བཅས་ལས། ① གྲང་ནད་སྐྱེད་པའི་རྩུ་རྩེན་བཤད་པ། རྩུ་ནད་ལྡང་བའི་རྩུ་
 རྩེན། དེ་རྩེན་ཁ་དང་ཡང་རྩུ་བ་བསྐྱེན་དྲགས་དང་། །ཆགས་པས་རྩུ་བ་དང་སྐྱོ་
 ཆག་གཉིས་ཆག་དང་། །སྐྱོ་སྐྱོང་ལུས་ངག་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་དང་། །ཞེས་སོགས་
 བཤད་རྩུ་དུ་བསྐྱེན་པའི་རྩུ་སྐྱོང་བའི་རྩེན་ནམས་དང་། །སྐྱོང་རྩེན་ཁ་མངར་
 རྩེ་བསིལ་སྐྱུ་མ་བསྐྱེན་དྲགས། །འགྲང་ཆེས་དལ་བར་འདུག་དང་ཉིན་གཉིད་
 རོག་རྩེན་སྐྱོང་ཉལ་དང་རྩུ་ཞུགས་ཤོས་སྤུ་འབྲུགས། །ཞེས་སོགས་བཤད་རྩུ་དུ་
 བསྐྱེན་པའི་བད་ཀན་སྐྱོང་བའི་རྩེན་ནམས་གྱིས་ན་བ། ② གྲང་ནད་ལྡང་བའི་
 ཡུལ་བསྐྱེན་པ། དང་ཅན་གྲང་བ་རྩུ་གི་ཡུལ་དང་། རྩེན་ཅན་སྐྱུ་མ་པ་བད་ཀན་
 གྱི་ཡུལ་ནམས་སུ་ནད་ལོག་པ། ③ གྲང་ནད་ལྡང་བའི་རུས་བསྐྱེན་པ། དབྱར་
 རུས་བོད་ཟླ་དྲུག་པ་དང་། བརྩན་པ་གཉིས་རྩུ་ལྡང་བའི་རུས་དང་། དཔུན་ཟླ་
 བ་བརྩུ་པ་དང་། བརྩུ་གཅིག་པ་གཉིས་བད་ཀན་ལྡང་བའི་རུས་གཉིས་སུ་ནད་ན་
 བ། ④ གྲང་ནད་ལྡང་བའི་ན་ཆོད་བསྐྱེན་པ། ན་ཆོད་ལོ་ལྟ་བུ་ཡན་གྱི་ཆས་པ་
 དང་། ལོ་བརྩུ་སྐྱོར་གྱི་བྱིས་པ་ནམས་ལ་ནད་འབྱུང་བ། ⑤ གྲང་ནད་ལྡང་བའི་
 རང་བཞིན་བསྐྱེན་པ། བཤད་རྩུ་དུ་བསྐྱེན་པའི་རྩུ་གི་མཆོན་ཉིད་ཅན་དང་།
 བད་ཀན་གྱི་མཆོན་ཉིད་ཅན་གྱི་མི་ལ་ནད་བྱུང་བ། ⑥ རྩེད་ཁ་ཡན་དང་། རྩེ་
 རོག་མན་གྱི་རྩུ་དང་བད་ཀན་གྱི་གནས་སུ་ནད་འབྱུང་བ་དང་། ⑦ གྲང་ནད་
 ལྡང་བའི་ཉིན་ཞག་གི་རུས་བསྐྱེན་པ། ཉིན་ཞག་གི་ཐོག་མ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་རུས་
 བད་ཀན་གྱི་རུས་དང་། དགོང་དང་ཐོ་རངས་རྩུ་གི་རུས་ནམས་སུ་ནད་བྱུང་བ།
 ⑧ གྲང་ནད་ལྡང་བའི་ཟས་རུས་བསྐྱེན་པ། ཟས་ཟོས་མ་ཐག་པར་བད་ཀན་སྐྱེད་
 པའི་རུས་དང་། རྩུ་རྗེས་རྩུ་གི་རུས་ནམས་སུ་ནད་འབྱུང་བ། ⑨ གྲང་ནད་ལྡང་
 བའི་གོམས་འདྲིས་བསྐྱེན་པ། སྐྱོ་དང་བྲ་མོ་གཡེར་མ་སོགས་བརྩུ་མེད་པ་དང་།
 རུས་པ་བསིལ་བའི་ཟས་སྐྱོ་མ་རྩུ་དུ་བསྐྱེན་པས་ན་བ། ⑩ གྲང་ནད་ལྡང་བའི་རྩུ་
 བསྐྱེན་པ། རྩུ་སྐྱོ་ཞིང་དྲི་དང་རྩུ་ལས་པ་རྩུ་བ། གྲུ་ཡ་སྤུ་བ་བཅས་གྱི་ཉགས་

བཅུ་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ། བད་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཏེ། བད་ཀན་འཕེལ་བས་
མཆིལ་མ་འབྱར་བག་ཅན་མང་བ་དང་། བད་ཀན་འབྱུགས་རྟགས་ཅ་བྱིང་ཞིང་
གུད། རྒྱ་དཀར་ཞིང་ཉོག་ལ་ལྷ་བ་ཞིབ་པ་སོགས་དང་། རྒྱུ་འཕེལ་བའི་རྟགས་
སུ་ཤ་སྐྱེ། མདོག་ནག་དྲོད་ལ་དགལ། ལྷས་འདར་བ་སོགས་སོ། རྒྱུ་འབྱུགས་
པའི་རྟགས་སུ་ཅ་རྒྱལ་སྟོང་སྐབས་སུ་སྟོད་པ་སོགས་བད་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་རྟགས་
རྣམས་བྱུང་ན་རྟགས་དང་རོ་བོ་གཉིས་ཀ་གྲང་བ་ཡིན། 【ང】 རྩི་རྟགས་ཚེ་ཡང་
རོ་བོ་གྲང་བ་ཡིན་པ། མོང་གསལ་ནད་སྟོང་བའི་རྒྱ་བཅུ་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་
མཁྱིས་པ་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཏེ། རད་རྟགས་གཟེར་མི་འཕོ། ཁ་ཁ། སྐྱེ་དད་
ཆེ། མིག་རྩིན་སེར་བའམ་དམར། ལྷས་ལ་ཚེ་དྲོད་ཆེ་ཞིང་ཉོག་ལ། ལྷ་པར་མགོ་
དང་མིག་རྩས་ལྷག་པ་ན། ལྷ་པ་ཚེ་སྟོ། ཞེན་པ་ལོག་ཅ་རྒྱུད་མ་ཞིང་གི་མས་ལ་
མཁྱོགས་པར་འཕར། རྩེ་ལ་བད་ཀན་སེར་པོར་ཆགས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་
བྱུང་ན་རྩི་རྟགས་ཚེ་བ་ཡིན་ཡང་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གྲང་བ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ། རྒྱུ་འབྱུགས་སྟོང་གི་འབྲུལ་སོ་བསལ་བ།

(1) རད་ཀྱི་ལྷར་སྟོང་བཤད་པ། རྩིར་ལྷར་སྟོང་གི་སྟོན་རི་ལྷར་འབྱུང་ཞེ་ན།
མོང་རུ་བཤད་པའི་ཚེ་གྲང་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཉིས་པའི་རྒྱ་རྩེན་ལ་སོགས་པ་བཅུ་པ་
དེ་དག་དང་། རད་རྟགས་རྣམས་པན་ཚུན་འདྲིས་པར་གྱུར་ན་ཡིན་པ་ལ་མིན་པ་
དང་། མ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་ལྷར་སྟོང་བའི་ནད་སྟོང་ཚོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེ་
དག །ཚེ་བ་གྲང་བ་ལྷར་སྟོང་བ་དང་། གྲང་བ་ཚེ་བ་ལྷར་སྟོང་བ་གང་ཡིན་ཡང་
རུང་། ལྷར་སྟོང་ལུ་པོས་ཚེ་གྲང་གི་འབྲུལ་སོ་གསལ་རུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ① ཚེ་
བ་ལ་གྲང་བའི་མིང་ལྷར་རུ་སྟོང་བ་ལ་དྲོད་ཀྱིས་བཅོས་པའི་སྟོན་ནི། དེ་ཡང་ནད་
ཀྱི་རོ་བོ་ལ་བསམ་སྟོ་མ་གཏོང་པར། རད་ཀྱི་མིང་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་གྲང་
འབྲུལ་བ། རྩིར་དྲངས་མ་མ་ཞུ་མཆིན་པར་གནས་པ་ནི་མཁྱིས་ལྷན་ཚེ་བ་ཡིན་
ཡང་མ་ཞུ་བའི་མིང་ཅམ་ལ་འབྲུལ་ནས་གྲང་བ་ཡིན་པར་བསམ་ནས་དྲོད་བཅོས་
བྱས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རུ་སྟོང་ཐབས་ལ་ཚེ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་མ་བྱེས་པ་དང་།
བད་ཀན་ལ་སྟོ་བོ་དང་ཁྲག་ཚད་རྒྱས་པའི་སྟོག་པོ་གཉིས་དབྱེ་བ་མ་བྱེས་པ་དང་།
སྟོན་ལ་ཚེ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་མ་བྱེས་པ་དང་། དམུ་རྒྱུ་ལ་ཚེ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་མ་བྱེས་
པ་དང་། རྒྱ་འགག་ལ་ཚེ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་མ་བྱེས་པ་དེ་དག་མིང་ཅམ་ལ་བརྟེན་

【ཀ】 སོ་བལ་ཚ་བ་གཅེན་པ་གྲང་བར་འབྱུང་བ། སོ་བལ་སོ་ཁ་ནི་ཟས་འཇུ་བའི་གཞི་ཡིན་པས་གནས་དེར་ཚ་བ་ཞུགས་ན། འཇུ་བྱེད་ཀྱི་མེ་དེའི་ལས་ཉམས་ཏེ་ཟས་འཇུ་བ་དང་། ནད་འགོག་པ། བཙོན་འབྱུངས་སྦྱེ་བ། གཟི་མདངས་རྒྱས་པ། ཚེ་རིང་བར་བྱེད་པ། ལུས་བྱངས་འཕེལ་བ། རྒྱུ་དང་སྟོབས་སྦྱེ་བ་རྣམས་བྱེད་མི་རྒྱས་སོ། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། ནད་མང་བལ་སོགས་ལོག་པའི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་མ་བཟུང་། དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱང་མེ་མཉམ་དང་། བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ལོག་པའི་ལས་བྱེད་པས། སོ་བལ་གཟེར་ཞིང་གང་བ། ཟས་མི་འཇུ་བ། སྟོགས་པ། སྟོས་པ། སྦྱག་པ། བཤལ་བ་སོགས་གྲང་བའི་ནད་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་སྟེ། སོ་བའི་མེ་རྒྱུ་གསུམ་ནི་རང་གི་ཚད་ལས་ལྷག་ནའང་ཟས་འཇུ་བའི་ལས་ཡག་པོར་མི་བྱེད་ལ། ཚད་ལས་འབྲིབ་ནའང་འཇུ་བའི་ལས་མི་བྱེད་དོ། 【ཁ】 བཤལ་མ་ལ་ཚ་བ་གཅེན་པ་གྲང་བ་དང་འབྱུང་བ། བཤལ་མ་ནི་ས་རྒྱུ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བད་ཀན་གྱི་གནས་གཞི་ཡིན་པས། དེ་ལ་ཚ་བའི་ནད་ཞུགས་ཀྱང་། གནས་ཀྱི་དབང་གིས་རྒྱ་ཕན་སྟམ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྟོབས་སྟེ་གཅིན་གཏོང་དཀའ་དང་། ལུས་གྲང་ན་ན་བར་མངོན་པར་བཅས་གྲང་བའི་ནད་རྟགས་རྣམས་སྟོན་དོ། 【ག】 རྒྱུང་ལ་ཚ་བ་གཅེན་པ་གྲང་བ་དང་འབྱུང་བ། རྒྱུང་ནི་རྒྱུར་རྒྱུང་དང་བད་ཀན་གྱི་གནས་ཡིན་ལ། བྱེ་བྲག་ཏུ་རྒྱུང་བྱེད་རྒྱུང་རང་ལ་གནས་པ་དང་། བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་སྟེ་ལ་གནས་ཤིང་རྒྱུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ན། རྒྱུང་ལ་ཚད་པའི་ནད་ཞུགས་ཀྱང་སེམས་མི་བརྟན་པ་འཕྱོ་བ། གཉིད་མེད། བརྗེད་དང་ཆེ། དུན་ཤེས་མེད་པ། སྦྱོ་བ། བརྒྱལ་བའམ་འཕོག་པ། འདར་བལ་སོགས་པ་གྲང་རྒྱུང་གི་ནད་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་དོ། མདོར་ན། སོ་བལ་ཟས་འཇུ་བའི་གཞི་དང་། བཤལ་མ་བད་ཀན་གྱི་གནས། རྒྱུང་རྒྱུང་གི་གནས་ཡིན་ཞིང་དེ་གསུམ་ལ་བྱུང་བའི་ཚ་བའི་ནད་ཀྱང་ནད་གྲང་རྒྱུང་དང་འབྱུང་། །

སྤྱི་གཉན་སྤན་བུའི་འབྱུང་སོ་བཤད་པ། གཞན་ཡང་ཚ་བས་གཉིད་ཡིར་བ་དང་། བྲག་མཁྱིས་ཀྱིས་སྦྱག་པ་དང་། ཚད་པ་རུས་ལ་ཞེན་ནས་རུས་ཆོགས་ན་བ། ཚད་པ་རྩ་ལ་ཞུགས་པས་གཡལ་མང་ཞིང་འདར་བ། ཚ་བ་རྒྱུང་སྟོན་ལ་ཞུགས་པས་སྦྱོལ་བ་བྱེད་པ། མཆིན་ཚད་ཀྱིས་སྦྱིག་བུས་བཏབ་པ་རྣམས་ནད་ཀྱི་དོ་བོ་ཚ་བ་ཡིན་ཡང་ནད་རྟགས་གྲང་བ་ལྟར་སྟུང་དོ། །

འབྲུལ་འབྲས་དང་འབྲུལ་སོ་བསལ་བའི་ཐབས་བཤད་པ། མོང་གསལ་གྱི་
 རྟགས་ལྟར་སྒྲུང་བ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས། བྱང་གསོ་བའི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་ན་
 གསོ་བ་ལོག་པར་འགྲོ་སྟེ། ཆ་བའི་བྱང་ལ་གྲང་བར་འཛིན་ནས་རྟོད་བཙས་བྱས་
 བ་ཆ་བ་ཆེས་ཆེར་འཐེལ་ནས་སྟོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་གྲང་བའི་
 བྱང་ལ་ཆ་བ་འཛིན་ནས། བཙས་ན་གྲང་བས་མེ་རྟོད་རྒྱས་རྒྱར་ཅམ་ཡང་མེད་
 པར་བྱེད་ཅིང་མཐར་གསོ་བ་ལོག་པས་མི་སྟོག་བཅད་དོ། །རྒྱ་ཆོན་དེའི་ཕྱིར་ན།
 ལྟར་སྒྲུང་གི་རྟགས་ཁོ་ན་ལ་མི་བརྟེན་པར། བཙས་ཐབས་རྣམས་འཕྲོད་དང་མི་
 འཕྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་རྟགས་ལྟར་སྒྲུང་གི་འབྲུལ་སོ་དེ་དག་བསལ་བར་བྱ་དགོས།
 འདི་ནི་རྟགས་ཀྱི་ལྟར་སྒྲུང་བཙས་ཀྱིས་བསལ་དགོས་པའི་ཚུལ་བཟུན་པ་ཡིན་ནོ།

[illegible]

སྐྱེ་ཁུ་སྤྱི་བས་པས་པན་པ་ཡོད་པར་ཚར། སྤྱི་ལྟར་སྤྲང་རྟགས་དེ་དང་བསྐྱེན་
ནས་སྤྲང་བཅོས་བྱས་ན། ལྟར་སྤྲང་གི་ནད་དེའི་མགོ་མནན་ནས་འཕྲོད་པ་འདྲ་
ཡང་། མཐར་ཚ་བ་རྒྱས་པའི་གྲོགས་སུ་འགྱུར་ནས་མི་འཕྲོད་དོ། དཔེར་ན།
གཤམ་ཚད་གྲང་བའི་མགོ་ཡུར་དྲོད་ཀྱི་བཤུ། ཞེས་པ་དོ་བོ་ཚ་བ་སྤྱི་རྟགས་གྲང་བ་
ལྟར་སྤྲང་བའི་གཤམ་ཚད་ལ། དྲོད་སྤྲང་གཏོང་ན་དེས་ཚ་བ་གཤམ་པའི་ཡུལ་བད་
རྒྱང་གྲང་བའི་ནད་དེ་བསལ་ནས་ཚད་རྟགས་མངོན་སུམ་སྟོན་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་
སྟེ་བྱ་རེད།

འབྲུལ་འབྲས་དང་དེ་བསལ་ཐབས་བཤད་པ། སྤྱི་རྟགས་ལྟར་སྤྲང་གི་ནད་
རྟགས་དེ་དག་གི་རྩེས་སུ་འབྲངས་ནས། ལུ་མཐུད་ནས་བཅོས་ན་ནད་ཀྱི་དོ་བོ་
འཕེལ་ནས་མཐར་སྐྱོད་ལ་ཚོལ་བར་བྱེད་དོ། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤྱིར་ན་ལྟར་སྤྲང་གི་
རྩེས་སུ་མི་བཅོས་པ་པན་གཞོད་ཀྱི་གོམས་པ་ཡུན་རྒྱ་བསྐྱང་ན་བཅོས་ཀྱི་ལྟར་སྤྲང་
གི་འབྲུལ་སོ་བསལ་ལ།

(4) གོམས་པའི་ལྟར་སྤྲང་བཤད་པ། པན་གཞོད་དབྱེ་བའི་ནད་པའི་རྟོག་པ་
དེ་ལའང་འབྲུལ་པ་འབྱུང་སྤྱིད་པ་བསྟན་པ། དེ་ཡང་ནད་པ་རང་གི་འབྲུལ་ཞེན་
ཀྱི་དབང་གིས་གཞོད་པ་ལ་ཡང་པན་ནོ་ཞེས་སྟུམ་པ་དང་། པན་པ་ལ་ཡང་
གཞོད་དོ་ཞེས་སྟུམ་པའི་པན་གཞོད་གོམས་པའི་འབྲུལ་རྟོག་འབྱུང་སྤྱིད་དོ།

དེ་ལ་ནད་པའི་ལྟར་སྤྲང་ཡིད་རྟོགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། བཅོས་ཀ་དེ་ཉིད་
འཕྲོད་ཡོད་མེད་སྟན་པས་ཚ་རྒྱལ་བརྟག་པ་དང་། ལུས་ཁམས་ལ་བདེ་རྒྱུད་
དངོས་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་བརྟགས་ནས་གོམས་པའི་ལྟར་སྤྲང་གི་འབྲུལ་སོ་བསལ་
དགོས།

(5) བཅོས་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུལ་སོ་བསལ་པ། སྤྱི་རྟགས་ལོག་ལ་དོ་བོ་མ་ལོག་པ་ནི།
【ཀ】 དང་པོ་ཚ་བའི་ནད། ཡུལ་རྒྱས་ན་ཚོད་རང་བཞིན་སྐྱོད་པའི་གན་ཅན་
ལ་ཚ་བའི་ནད་བྱུང་ཚེ། ཟས་སྦྱོད་སྤྲང་དབྱེད་ནམས་བསལ་བའི་སྦྱོར་བ་བསྐྱུད་
མར་ཡུན་རྒྱ་བསྐྱེན་ན་ཡུལ་རྒྱས་སྐྱོད་པའི་གན་ཀྱི་གྲོགས་བད་རྒྱང་འཕེལ་བས།
ནད་ཀྱི་དོ་བོ་མ་ལོག་པ་གཏོང་ཚད་མ་སོན་ཀྱང་། སྤྱི་རྟགས་ལོག་སྤྱི་སྤྲང་གི་ཚད་
རྟགས་ནམས་མེད་པར་གྱུར་ཞིང་། བསལ་སྦྱོར་གི་རྒྱས་པས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཤི་སྤྱི་
ཚ་དལ། རྒྱ་སྟོ། ཟས་མི་འབྱུང་བ་སྐྱོད་པའི་རྟགས་སྟོན་པར་བྱེད་དོ།

【ཁ】གཉིས་པ་གང་བའི་ནད། གང་བ་ཡུན་ལོན་པའི་ཆན་པོ་གཏིང་ལམར་བ་ལ། མེ་བཞི་ལྷས་ལ་ཡུན་རུ་བསྟེན་པས་རྟོད་ཀྱི་རྒྱངས་པས་ཅའི་སྤྱབས་ཀྱན་རུ་བྱབ་སྟེ། མགོ་ན། ཅ་མཁྱེགས། རྒྱ་མདོག་དམར་བ་སོགས་ཆད་རྟགས་རྣམས་སྟོན་པ་དེ་ནི་རོ་བོ་མ་ལོག་པ་གང་བའི་ནད་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱང་། རྩི་རྟགས་ལོག་སྟེ་ཆ་བ་ལྟར་རུ་སྤང་བའི་ཕྱིར་དོ། །དེ་ཡང་གང་བ་ཆད་པོ་ལ་རྟོད་ཡུན་རུ་བསྟེན་ནས་བསྟེན་པས་ནད་རྟགས་རྣམས་ཆ་བ་དང་འབྲ་བར་འབྱར་བ་དང་། ཆ་བ་ཆད་པོ་ལ་བསིལ་སྒྱུར་བསྟེན་ནས་བསྟེན་པས། ནད་རྟགས་རྣམས་གང་བ་དང་འབྲ་བར་འབྱར་བ་དེས་ན། ལྟར་སྤང་གི་འབྲ་འབྲ་གཉིས་པོ་དེ་ནོར་ན་ཆ་གང་འབྲུལ་ཉེན་ཡོད་དོ། །རྒྱ་མཆན་དེའི་ཕྱིར་ན་ནད་ཀྱི་ཕྱི་རྟགས་གང་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རོ་སྒྲན་ཅམ་གྱི་འབྲལ་བཅས་བྱ་ཞིང་། བཅས་གཙོ་བོ་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་གཏིང་ནས་འདོན་སྤྱབ་པར་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། ཆ་བའི་ནད་གང་བའི་ལྟར་སྤང་ཅམ་ལ་སྒྲན་སེར་འབྲུ་ལྟ་པ་དང་། དབྱུང་རུ་བསྐྱུ་མཉེ་དང་། བསྐྱར་རུད་ཀྱི་ཕྱི་རྟགས་གང་བའི་རོ་སྒྲན་ནས། གཏིང་ཆད་འདོན་པ་ལ་གཙོ་བོར་བས་སྒྲན་སོགས་བསིལ་བཅས་བྱ་དགོས། གང་བའི་ནད་ཆ་བ་ལྟར་སྤང་བ་ལ་སྒྲན་རྩ་གང་བའི་བྱེད་དང་། ཟས་འབྲས་དང་། ཆག་ཆོ། སྒྱུད་ལམ་བསིལ་སར་དལ་བར་བསྐྱད་པ་སོགས་ཀྱིས་རྟགས་ཀྱི་རོ་སྒྲན་ཞིང་། གང་ནད་བཅས་པ་ལ་གཙོ་བོ་རྟོད་བཅས་བྱ་དགོས།

རོ་བོ་ལོག་ལ་ཕྱི་རྟགས་མ་ལོག་པ་ནི། 【ཀ】 འོག་འགྲིམས་རྒྱན་བུའི་གང་ནད། བད་ཀན་གང་བའི་ནད་གཞི་ལ་གཉེན་པོ་རྟོད་སྒྱུར་བསྟེན་དྲགས་ན་གནས་སྐྱམ་ས་དང་། རུས་སྟོན་དབྱིད། རང་བཞིན་ཁྲག་མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བ་རྣམས་འཕྱད་པས། དེས་ཁྲག་མཁྱིས་ཆ་བ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། ནད་ཀྱི་རོ་བོ་ཆ་བ་རུ་ལོག་པ་ཕྱི་རྟགས་མ་ལོག་པ་གང་བའི་ནད་རྟགས་རྣམས་སྤར་བཞིན་བསྐྱད་པ། དེ་ལ་ཆ་བ་གང་བའི་འོག་རུ་འགྲིམས་པའི་རྒྱན་བུར་སྒྱེ་བའི་ནད་ཟེར། །གང་བའི་འོག་རུ་ཆ་བའི་ནད་གིམས་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་དེ་མ་ཤེས་པ། ད་རུང་ལུ་མཐུད་ནས་རྟོད་སྒྱུར་རྣམས་བསྟེན་པས། མེ་འབར་བ་ལ་ཤིང་བསྐྱན་པ་བཞིན་རུ་ལྷས་བྱངས་བསྟེག་པར་བྱེད་དོ། །དེ་ལ་ཆོར་མ་ཐག་རུ་གཉེན་པོ་རྒྱ་བཞི་བསྟེན་ན་ལྟར་རུ་རྒྱོག་རུས་སོ། །【ཁ】 འོག་འགྲིམས་རྒྱན་བུའི་ཆད་ནད། ཁྲག་མཁྱིས་ཆ་བའི་ནད་ལ་བཅས་

བསེལ་སྒྱུར་ཏེ་ཅང་བཞེན་དྲགས་ན། གནས་རྒྱན་ཅན་དང་། རུས་དབྱིད་ཀྱི་
རང་བཞིན་བད་ཀན་ས་རྒྱུ་ཁམས་ཤས་ཆེ་བ་རྣམས་འབྲུད་པས། དེས་བད་ཀན་
གྲང་བའི་ནད་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གྲང་བ་རུ་ལོག་གྲང་ཕྱི་
རྟགས་མ་ལོག་པ་ཚེ་བའི་ནད་རྟགས་རྣམས་སྤར་བཞིན་བསྐྱད་པ་དེ་ལ། གྲང་བ་
ཚེ་བའི་ལོག་རུ་འགྲིམས་པའི་རྒྱན་བྱར་སྒྱེ་བའི་ནད་ཅིས་ཟེར། ཚེ་བའི་ལོག་རུ་
གྲང་ནད་འགྲིམས་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པས། ལུ་མཐུད་ནས་བསེལ་སྒྱུར་
བཞེན་ན། མོ་བའི་མེ་དྲོད་ཤི་ནས་གྲང་སྒྲན་དང་དམུ་རྒྱུ་འཁྱུར་འཁོ་ཞིང་ཡོད་པ་
ཟེར། དེ་ཚེར་མ་ཐག་རུ་བཅོས་མེ་བཞི་བཅོན་པས་བཞེན་ན་ལུ་རུ་སྒྲིག་པར་
འཁྱུར། 【ག】 རྒྱང་ནད་ལོག་འགྲིམས། གཞན་ཡང་ཚེ་བའི་ནད་ལ་བསེལ་བའི་
སྒྱུར་བ་གཏུགས་དྲགས་པ་ན། གནས་གྲང་བའི་ཡུལ་དང་། རུས་དབྱིད་ཀྱི་རང་
བཞིན་རྒྱང་ཁམས་ཤས་ཆེ་བ་རྣམས་འབྲུད་པས། དེས་རྒྱང་ནད་ཐོར་བྱ་འཕེལ་
བའི་རྒྱ་བྱས་ཏེ། ཚེ་བའི་ལྷག་མ་བྱས་པས་ལུས་ལ་མེ་བཏང་བ་དང་འདྲ་ཞིང་
ནད་རྟགས་ཁ་ཕྱེ་སྐྱམ་པ། དབུགས་སྒྲུབ་། ཚ་མོད། གཟེར་བར་བྱེད། སྐྱམ་
དང་ཆེ་བ་བཅས་འབྱུང་བ་དེ་ནི། རྒྱང་ནད་ཚེ་བའི་ལོག་རུ་འགྲིམས་པ་ཡིན་ཏེ།
ནད་ཀྱི་རོ་བོ་རྒྱང་ནད་རུ་ལོག་གྲང་། ཕྱི་རྟགས་མ་ལོག་པ་ཚེ་བའི་རྟགས་དང་འདྲ་
བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། སྐབས་དེར་ལོག་འགྲིམས་མ་ཚེར་བ་
ལུ་མཐུད་ནས་བསེལ་སྒྱུར་རྣམས་བཞེན་པས། མེ་ལ་རྒྱང་བསྐྱོད་པ་བཞིན་རུ་ཚེ་
བ་བྱས་ཏེ་ལུས་རྒྱངས་རྣམས་སྒྲིག་པར་བྱེད་དོ། །དེ་ལ་ཟས་དྲོད་བཅུད་ཅན་བག་
ཅམ་གྱིས་ཐོར་བྱའི་རྒྱང་སྒྲན་ནས། བཅོས་ཐབས་གཞན་རྣམས་གྱིས་ཚད་ལྷག་
གདོན་དགོས་སོ། །

རྟགས་དང་རོ་བོ་གཉིས་ཀ་མ་ལོག་པ། སྒྲན་བཅོས་ཡུན་རིང་བྱས་གྲང་ཕྱི་
རྟགས་དང་། རོ་བོ་གཉིས་ཀ་གཞན་རུ་མ་ལོག་པ་སྤར་བཞིན་རུ་བསྐྱད་པ་ན།
གཉེན་པོའི་སྒྱུར་བ་དེ་ཉིད་དམན་པའམ། ཡང་ན་ཚེ་གྲང་ལོག་པ་ཡིན་པས།
དམན་ནས་ནད་མ་ཞི་བར་ཡིན་འདུག་ན། གཉེན་པོ་ཆེར་བསྐྱེད་ཅིང་བཅོས་
དགོས་པ་དང་། ལོག་ནས་ནད་སྒྲོབས་སྐྱེད་ན་སྤར་མའི་བཅོས་དེ་ཚེ་གྲང་བསྐྱར་
དགོས། དཔེར་ན། སྤར་མ་དྲོད་ཡིན་ན་རྗེས་སུ་བསེལ་རུ་བསྐྱར་དགོས་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །

རྟགས་དང་རྩོམ་གཉིས་ཀ་ལོག་ན། བྱ་ལ་སྒྲུབ་བཅས་བྱས་ནས་སྤྱི་བྱ་དང་
 རྟགས་དང་། བྱ་རུ་བྱ་བྱི་རྩོམ་གཉིས་ཀ་ལོག་ཡོད་ན་དེ་ལ་འབྲུལ་སོ་མེད་དེ།
 དཔེར་ན། དང་པོ་སྤྱི་རྟགས་དང་རྩོམ་གཉིས་ཀ་ཆ་བ་འཕེལ་བ་ལ། གཉེན་པོ་
 བསེལ་བ་བཞེན་པས་ཆ་བ་དང་ཆ་བ་རྟགས་ཀྱི། གྲང་བ་འཕེལ་བ་ལ་དྲོད་
 བཞེན་པས་གྲང་བ་དང་གྲང་རྟགས་ཀྱི། རྒྱང་འཕེལ་བ་ལ་བརྟུང་བཞི་བཞེན་
 པས་རྒྱང་དང་རྒྱང་རྟགས་ཀྱི་བྱ་དེ་ནི་རྟགས་དང་རྩོམ་སྤྱི་གསེང་གཅིག་རུ་སྤོང་བས་
 བྱ་འབྲུལ་སོ་མེད་དོ། །

བཞི། རྒྱང་འབྲུལ་མ་ཞོར་ཅི་བཞིན་རྟགས་རྒྱུ་ལ་བཤད་པ།

མདོར་བསྟུས་ན། རྒྱ་མའི་འབྲུལ་སོ་རྒྱུ་མས་རིམ་བཞིན་བསལ་བ་སྟེ།

- ① དང་པོ་བྱ་བྱི་མའི་མིང་གི་ལྟར་རྒྱང་འབྲུལ་སོ་དེ་བྱ་རྟགས་ལ་བརྟག་ན་
 བསལ་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ② བྱ་རྟགས་ལ་ལྟར་རྒྱང་གི་འབྲུལ་སོ་བྱུང་ན་སོ་
 སོའི་གཉེན་པོས་བཅས་ན་བསལ་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ③ བཅས་ལ་ལྟར་རྒྱང་
 གི་འབྲུལ་སོ་བྱུང་ན་ཕན་གཞོད་གོམས་པས་བསལ་རུས། ④ གོམས་པའི་ལྟར་
 རྒྱང་གི་འབྲུལ་སོ་བཅས་སྟེད་ཡོད་མེད་ཀྱིས་བསལ་རུས། ⑤ བཅས་སྟེད་ལ་ལྟར་
 རྒྱང་གི་འབྲུལ་སོ་བྱུང་ན་རྒྱ་ཡི་ཁ་དོག་གིས་བསལ་རུས། ⑥ རྒྱ་མདོག་ལ་ལྟར་
 རྒྱང་གི་འབྲུལ་སོ་བྱུང་ན་ཀྱ་ཡ་མང་ཉུང་ལ་བརྟག་ན་བསལ་རུས། འབྲུལ་སོ་ཞེས་
 པའི་དོན་ནི་ཡག་ཉེན་ཆེ་བའི་ས་ལ་སོ་ག་དང་། དག་སོ་ཟེར་བ་བཞིན་རུ། འདི་
 ལ་ཡང་ལྟར་རྒྱང་འབྲུལ་བའི་ཉེན་ཆེ་བས་ན་འབྲུལ་སོ་ཞེས་ཟེར། དེ་ལྟར་འབྲུལ་
 སོ་བསལ་བའི་ཐབས་རྒྱུ་མས་རིམ་པས་ཤེས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་ན་དེ་ལ་ནོར་བ་
 བྱམ་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད་དོ། །ཤོང་རུ་བཤད་པ་དེ་དག་ནི་ལྟར་རྒྱང་ལྟ་བུ་དང་པ་
 གཅིག་གི་ཐོག་རུ་གང་ལ་གང་དགོས་སྟུག་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡིན་པས་ལྟ་སྟུག་ཅིས་
 ཟེར། དེ་ནི་འབྲུལ་མེད་ཆ་གྲང་དེས་པར་འབྱེད་པའི་གནད་ཀྱི་གལ་འགག་ཅིག་
 ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུ་གལ་འགག་གི་གནད་འདི་ནི་མཐོང་རྒྱུ་མན་ངག་གི་སྟུག་ལེན་
 དང་ལྟན་པའི་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་གནད་འདི་རྟགས་པར་འབྱུར་གྱི། རྒྱུར་བཏང་
 གསེང་རིག་ལ་སྟོབ་གཉེར་དཔུས་མ་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་ནི་གལ་འགག་གི་གནད་འདི་ཤེས་
 མི་རུས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། ཚ་བ་རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ཚ་བ་རི་ཐང་མཚམས་ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྤྱིར་ཚ་བའི་ནད་རྟགས་གཉིས་པོས་
སྒྲིག་སྒྲ་ཡང་། ཚ་བ་བཅོས་པའི་རྗེས་སུ་ཚ་གང་གི་མཚམས་མ་བྱེད་ན་སྤྱར་གང་
བའི་ནད་རུ་འགྱུར་ཏེ། དེ་ལ་ལུ་མཐུད་ནས་བསིལ་བཅོས་བྱས་ན་གཞན་གྱི་སྒྲིག་
འདོར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་དེས་ན་ཚ་གང་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་འབྱེད་དགོས་
པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། རི་ཐང་ཞེས་པ་དཔེས་དོན་འཆོལ་བ་སྟེ།
དཔེར་ན། རི་ཐང་ནས་ཐང་རུ་སྟེབས་མཚམས་ཡིན་ལ། དེའི་མཚམས་སུ་རི་རྒྱང་
གི་བྱེ་བྲག་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་ཆོད་པ་ཐང་མཚམས་སུ་གང་རྒྱང་སྟེ་བས། དེའི་
ས་མཚམས་འབྱེད་དགོས་པའི་དོན་ནི། །གནད་ཀྱི་ས་མཚམས་འདི་ལ་ཉེས་པའི་
འཕེལ་འགྲིབ་མགྲོགས་སུལ་ལ་བསྟོས་ནས་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་འཕྲང་གསུམ་
ཡོད་པ་རེད།

གཅིག་རྒྱང་གི་ཁྱུ་འབྲགས་སུན་ནས་བསུ་བ།

① རྒྱང་གི་རི་ཐང་མཚམས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱིར་བསྟན་པ། མི་ཆས་པ་
དང་། རྒྱང་གི་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་བའི་མི་རྟམས་ལ། ཚ་བའི་ནད་དབྱིད་ཆེད་
དང་། རུས་ཚིགས། པགས་པ། རྩ་བ། ལོང་ཁ་སྟེ་རྒྱང་གནས་རྟམས་སུ་འབབ་
པ་དང་། ཡང་ན་ཚ་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག་བྱ་ངན་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ལས་
མང་བ་སོགས་འཕྲལ་རུ་རྒྱང་ནད་སོང་བའི་རྒྱུ་གཉིས་འདོམ་པ་དང་། ག་བྱར་
ལ་སོགས་པའི་བསིལ་སྒྲན་བྱགས་ཆེན་དང་། གཏར་ག་དྲག་པོ་དང་། བཤལ་
རྟམས་གཏོང་ནས་ཚ་བ་བདེ་འདྲགས་པ་བཅས་ཀྱི་ཚ་བའི་ནད་རིགས་དེ་རྟམས།
ཆོད་གཉའ་ཆགས་པའི་རུས་སུ་རྒྱང་གི་སྤྱོད་བསྐྱེད་ནས་རྒྱང་རྟགས་ཐོར་བྱ་འོང་དོ།

② འབྲལ་བ་བྱེ་བྲག་རུ་བཤད་པ། རྒྱང་ཐོར་བྱ་དེས་ཆོད་གཞུག་བྱས་པས་ཆ་
མགྲོགས་ཞིང་རྒྱ་མདོག་དམར་པོར་ཆགས་པ། ལུས་རྒྱོད་ཆེ་བ། རློམ་དང་སྟེ་བ།
ཁ་ལྷེ་སྐམ་པ། རེམ་པ་ཆོད་པ་བཅས་ཚ་བ་དང་མཚུངས་པའི་ནད་རྟགས་སྟོན་
པས་སྐབས་འདིར་འབྲལ་ས་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན། ③ ལྟར་སྤྱང་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་
འབྲལ་སྟོན་བསྟན་པ། ལྟར་སྤྱང་ཆོད་པ་ལྟར་སྤྱང་བར་རྟགས་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་
ནས་བསིལ་སྟོར་གྱིས་ལུ་མཐུད་ནས་བཅོས་ན། བསིལ་དེས་རྒྱང་འཕེལ་ནས་རྒྱང་

ཉ་ཅང་སྟོབས་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་དེས། ཚ་བ་སྟོག་ཅ་ལ་འཕུལ་བས་ཅ་སྟོངས་ཞེས་
 པའི་ནད་ཏུ་འགྱུར་བ་འདི་ལ་བཅས་དཀའ་བ་ཡིན། ④ སྟོན་དེ་བརྒྱུག་ཐབས་
 དང་དྲགས་སྟོན་བསྟན་པ། དེས་ན་ཅ་སྟོངས་ཀྱི་ནད་དེ་མ་བྱུང་བའི་གོང་ན་ཟས་
 ཀྱི་རྒྱུ་གི་ཕུན་བསུ་ནས་རྒྱུ་ལྷ་སྟན་དགོས། དེ་ཡང་ཉ་ཅང་བསུ་སྟན་ཆོད་
 གཞུག་ཟས་ཀྱིས་བབྱུང་ནས་རྟིངས་ཆོད་ཏུ་འགྱུར་བ་འདྲ་ཡོད། ⑤ བྱུང་པར་
 རོས་འཛིན་བརྟག་པ་བསྟན་པ། རྒྱུ་གི་ཁྱུ་འབྱུག་འདི་ཚ་བའི་ནད་དང་སོ་སོར་
 མི་གསལ་བ་འབྱུལ་སོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། དེའི་ཕྱིར་ན་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་
 རྟགས་ཀྱི་སྟོན་མི་འབྱུལ་བར་རོས་འཛིན་དགོས། 【༧】 དང་པོ་ཕྱི་རྟགས་ལ་
 རོས་བབྱུང་བ། ཆོད་གཞུག་རྒྱུ་གིས་བྱས་པའི་ཕྱི་རྟགས་ལ། ཅ་མཁོ་གསུམ་པ་
 འཕར་ཡང་མནན་ན་སྟོངས་ལ་མནན་མི་བཟོད་པ། ཅ་མཁོ་ག་དམར་ཡང་དངས་
 ལ་ལྷ་བ་ཆེ་བ། གཟེར་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་གནས་མ་རོས་པར་འཕོ་བ། ལྷ་སྟོང་སྐམ་
 ཡང་མཁོ་ག་དམར་ལ་ཤིན་ཏུ་རྩལ་བ། སྐམ་དད་ཆེ་ཡང་སྐམ་སེལ་བའི་བདུང་
 བའི་རིགས་མ་འཐུང་ཡང་སྟན་ཐུབ་པ། དབྱུགས་ཆོད་ཀྱང་སྟན་ཐུག་ཉར་བ། རྒྱུ་
 གསང་རྟགས་མནན་ན་སྟན་མི་བཟོད་པ་ན་བ། བསེལ་བཅས་དང་གཏར་ག་
 བྱས་ན་ཆོད་རྟགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ། བྱར་མ་དང་། ཞོ་བསྐོལ་དང་། རུས་ཐང་
 རྟགས་བསྟེན་ན་ཆོད་རྟགས་ཐུབ་པར་བཅས་ཡོད། 【༨】 གཉིས་པ་ནང་རྟགས་
 བྱ། ཅ་སྟོང་ལ་ལྷུར་བ། ཅ་མཁོ་ག་དམར་ཞིང་དངས་ལ་ལྷ་བ་ཆེ་བ། ལྷ་སྟོང་
 གི་མཁོ་ག་དམར་ལ་སྐམ་ཞིང་རྩལ་པ་སྟེ་རྟགས་དེ་གསུམ་པོ་ཆོད་མ་བྱུང་ན་ཟས་
 སྟོད་ཆོག་ལྷ་སྐམ་པ་ན་རྒྱུ་གིས་ཚ་བ་འབྱུང་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ཡང་ལྷ་སྐམ་
 ལ་ལྷ་ཅེ་ཡང་འདྲིལ་ཉམས་ཡོད་ན། རྒྱུ་ལས་ཆོད་པ་ཁ་མཐོ་བའི་རྟགས་ཡིན།
 ལྷ་སྐམ་ལ་མཁོ་ག་ནག་ན་རྒྱུ་ཆོད་ལྷེད་མར་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན། ལྷ་དམར་ལ་
 སྐམ་ཞིང་རྩལ་ན་རྒྱུ་རྒྱུང་པ་ཡིན། ལྷ་མཁོ་ག་སེར་ལ་སྐམ་ཞིང་ལྷེད་ན་ཁོག་ཏུ་
 རྒྱུ་དང་མཁོ་ག་པ་ལྷན་པ་ཡིན། ལྷ་མཁོ་ག་སྐུ་ལ་སྐམ་ཞིང་ལྷེད་ན་ཁོག་ཏུ་བད་
 རྒྱུ་དང་ཆོད་པ་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན། ལྷ་མཁོ་ག་སྐུ་ལ་མཁོ་ག་མེད་པ་ལྷ་བྱ་
 རྒྱུ་ན་ཆོད་ལུས་ལ་བྱེར་ཞིང་རྟོག་པའི་རྟགས་ཡིན། ལྷ་མཁོ་ག་དམར་ལ་འཇམ་
 ཞིང་རྩོན་མཉེན་དང་ལྷན་ན་ནད་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་ལྷ་བྱའི་རྟགས་
 ཐབས་ཀྱི་མན་ངག་རྟགས་ལེགས་པར་ཤེས་ན། རྒྱུ་གི་ཁྱུ་འབྱུགས་ཀྱི་ནད་གང་

ཡོད་མིག་གིས་མཐོང་ཞིང་གསལ་ལོ། **【ག】** གསུམ་པ་གསང་རྟགས་ནི། སྒྲན་
 གྱིས་ནད་ཕྱགས་བཅའ་ནས་བརྟགས་པ་སྟེ། བྱ་རམ་དང་། གོ་སྟོང་། སྐ་སྐ་
 གསུམ་བསྐྱས་པའི་ཐང་དང་། ཡང་ན་སྟེ་ལོང་དང་། སོག་ཡུ། གཞུག་ཆུང་སྟེ་
 རུས་བཅུད་གསུམ་གཏུས་པའི་ཁྱ་བ་དང་། ཡང་ན་ཞོ་བསྐོལ་ནད་རུ་བྱ་རམ་
 བཏབ་པ་གང་རུང་ཞིག་ཁྱོ་བ་གང་ཅམ། སྟོད་རུས་ནད་པ་ཉལ་བའི་སྐབས་སུ་
 བཏང་བས། དེའི་རུབ་མོར་ནད་པ་དེ་གཉིད་ཆེ་ལ་བྱག་ཆུང་བ་དང་། ལྷ་འཚོལ་
 སྟེ་འབྲུལ་བ་བ་བེ་མེད་པ། དེའི་ཕྱི་ནད་རུ་སྟེ་ཚོན་ཞིང་ཤེས་པར་གསལ་པོར་
 བྱང་ན་རྒྱུད་གི་ཁྱ་འབྲུགས་ཡིན་པར་ངེས་སོ། །

གཉིས། མཁྱིས་པའི་ཁྱ་འབྲུགས་འབྲང་ལ་སྐྱག་པ།

① མཁྱིས་པའི་རི་ཐང་མཚམས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་སྒྱིར་བསྟན་པ། བ་ཚོད་དར་
 མའི་ནད་པ། གདོད་ནས་ནད་ཀྱི་ཁམས་ཁྲག་མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བ། མཁྱིས་པའི་
 གནས་ཏེ། ཁྲག་དང་། དྲངས་མ། རྒྱ་སེར། མིག་རྒྱ་མ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་སུ་
 ཚེ་བ་འབབ་པ་དང་། ཤ་ཆང་བརྟེན་དྲགས་པ་དང་། གཉིད་དང་། དྲག་ཤུལ་
 གྱི་ལས་ལ་སོགས་པ་ཚད་པ་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་དང་འདོམ་པ། ཚེ་བ་བཅོས་ཕྱིས་ནས་
 ཚེ་བ་ཁ་ཐལ་བ་དང་། བད་རྒྱུད་གི་སྐྱགས་མེད་པའི་ཚད་པའི་ནད་རྒྱུད་པ་
 རྣམས་ལ་ཚད་པ་བད་ཀྱང་བད་རྒྱུད་གི་རྟགས་མི་བྱུང་། ② འབྲུལ་པ་བྱེ་བྲག་རུ་
 བསྟན་པར། སྐབས་དེར་བས་སྟོད་པ་ན། སྟོན་ན་བའི་ཚེ་བཅུད་མེད་ཀྱི་ཁ་བས་
 ཡོན་ལ་གཏད་པའི་རྩིས་སུ། ཅ་སྐབས་སྟོངས་པར་ཆགས་ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར།
 བས་སྟོད་ནས་མང་ཅམ་ཐོས་པས། བས་ཚད་སྐྱེད་དེ་ཅ་གི་མས་པ་དང་། ལུས་
 རྟོད་ཆེ་བ། ཁ་སྐྱམ་པ། ཤེས་པ་འཐིབས་པ་བཅས་འབྱུང་བའི་སྐབས་འདིར་ཚད་
 ལྷག་ཡོད་པ་འདུག་ཟེར་ནས་འབྲུལ་བའི་ས་ཞིག་ཡིན། ③ ལྷར་སྒྲང་རྩིས་འབྲངས་
 ཀྱི་འབྲུལ་སྟོན་བསྟན་པ། སྒྲན་པ་ཚོངས་པས་དེ་ལ་བསིལ་བཅོས་བྱས་པས་ལུས་
 རྒྱངས་བད་ནས་རྒྱུད་ལས་ཀྱར་པའི་ཚེ་བར་འཁྱུར་ཏེ། ནད་པ་དེ་འཆི་བདག་
 གཤིན་རྩིའི་ལག་རུ་གཏད་པ་དང་མཚུངས་སོ། །ཡང་བས་སྟོད་སྟེ་ན་རྒྱས་ཚད་རུ་
 འཁྱུར་ཅིང་དེས་ན་མ་སྟེ་མ་སྟེ་པའི་འབྲང་ལ་བསྐྱག་དགོས་པ་ནི་ཤིན་རུ་གལ་ཆེ་
 སྟེ། རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་བཅོས་མི་སྟེ་ཚད་པ་བད་དགོས་པ་དང་། མི་སྟེ་སྟེ་
 རྒྱངས་བད་རྒྱུད་འཁྱུར་གྱི་ཚེ་བར། མ་འཁྱུར་བའི་འབྲང་དེར་བསྐྱག་དགོས།

④ ཁྱད་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་བརྟག་ཐབས་བསྟན་པ། 【ཀ】 དང་པོ་མཁྲིས་པ་
 རི་ཐང་མཆོམས་སུ་སླེབས་ཏེ། རྟོན་མེད་པར་རྟལ་འགྱུར་ཁིང་། དང་ག་མི་
 འགག་པ། རྟོན་དད་རྒྱུད་པ། གཉིད་པའི་རྩམ་སུ་རིག་པ་བཟུང་མི་འོང་བ།
 དབུགས་རམ་པ་བདེ་བ། རྩ་རྟོག་མཉེན་པ། རྩ་མདོག་དམར་མེར་འགྱུར་བ།
 རྩ་རྒྱུད་ཀྱི་གིམས་པ་སྟེ་ཆོད་པའི་ལྷར་སྤང་དང་། ཁོང་རུ་སྟོད་པ་ནི་གང་བའི་རོ་
 བོ་དང་ལྡན་པ། འཕར་གངས་ཐ་མལ་ནད་མེད་གྱི་གངས་དང་མཚུངས་པ། རྩེ་
 རྩེད་མེར་ལ་སྐམ་ཁིང་ཕོག་པོར་ཆགས་ཁིང་མཐའ་རྣམས་དམར་པོར་ཆགས་པ།
 ཤ་རྩིང་དང་། མར་རྩིང་། བྱ་རམ། ཆང་ལ་སོགས་པའི་རྟོད་བརྟུད་གྱི་བླ་
 རྣམས་བརྟུད་དྲགས་པ་དང་། ཏ་ཅང་ཆོད་ལས་ཐལ་བར་བློས་པས་ཆ་བ་སྟེ་ཡང་
 ཟས་དེ་རན་པ་ཅམ་བཟ་ལས་རྩ་ནས་བཅད་པར་མི་བྱ། 【ཁ】 གཉིས་པ་བྱུངས་
 ཟད་རྒྱུད་འགྱུར་གྱི་རྟགས་བཤད་པ། གལ་ཏེ་མཁྲིས་པ་རི་ཐང་མཆོམས་སུ་
 སླེབས་པའི་སྐབས་འདིར། ཟས་བརྟུད་ལྡན་རྣམས་གཙོད་པ་ཐལ་དྲགས་ན་ལྷས་
 བྱུངས་ཟད་ནས་རྒྱུད་རུ་འགྱུར་ན། ལྷས་གྱི་ཤ་འཚོར། བགས་པའི་མདོག་མེར།
 རྩེ་ཡིས་རོ་མི་ཚོར། དབུགས་གྱི་རམ་པ་ཕྱོད། བ་སྐྱ་ལྡང་། རྟོན་དད་ཆེ། རྩ་རྩ་
 མེད་། རྩ་འདབ་བག་ཅམ་འདར་བ་འདི་རྣམས་ནི་མཁྲིས་པའི་ཁྱུ་འབྲགས་མི་
 འགྱུར་བའི་རྟགས་གྱི་གཟེར་ཡིན། །

གསུམ། བད་ཀྱི་ལྷ་འབྲུག་པ་ཕྱི་རྗེས་བཅད་པ།

① བད་ཀན་གྱི་རི་ཐང་མཆོམས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱིར་བཏགས་པ། བད་པ་
 བྱིས་པ་དང་། གདོང་ནས་བད་ཀན་རྒྱ་ལོ་དང་གང་ཤས་ཆེ་བ། བད་ཀན་གྱི་
 གནས་ཏེ་མཐུལ་པ་དང་། བྱང་། རྒྱ་བ། མཁོ། སྤངས་མ་ཤ་ཆོལ་སོགས་དང་།
 བྱང་པར་དུ་མ་ཁུ་བའི་གནས་སོ་བ་དང་། མཁལ་མ་རྣམས་ལ་ཆ་བ་འབབ་པ་
 དང་། ཆ་བ་མ་སྒྲིན་པར་གཏར་བ་དང་། བསིལ་བཅོས་བྱས་དྲགས་པ་བཅས་
 བྱིས་ཆ་བ་ལུས་ལ་བྱེར་བའི་རྒྱུན་རྣམས་འདོམ་པས། ཆོད་གཞུག་མི་མངོན་པ་
 གང་ཉགས་རྣམས་ཁ་ཡར་འོང་ངོ་། ② འཕྱུལ་པ་བྱེ་བྲག་དུ་བཤད་པ། བད་
 ཉགས་ལ་ཚ་དལ་བར་འཕར། རྒྱ་མདོག་སྒྲོ། དང་ག་འགག་སྒྲེ་ཚོན། གདོང་རྒྱ།
 ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བ་བཅས་གང་ཉགས་སྒྲོན་པས། ཆ་བའི་ནད་མི་མངོན་པ་
 བག་ལ་ཉལ་བས་གང་བ་དག་འཕྱུལ་སོ་ཡོད། ③ ལྷར་སྤང་རྗེས་འབྱངས་བྱེ་

འབྲུལ་སྒྲིན་བསྟན་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་སྒྲིན་སྒྲུབ་ཚ་བའི་ནད་རྟགས་
 པ་དང་། ཟས་སྒྲིན་ཆེན་དམུ་ཆུ་རྟུ་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེས་ན་ཚ་བ་ཟད་
 དེས་པའི་རྟགས་མཐོང་བ་དང་རྟོག་བཅུད་ཀྱིས་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་རྗེས་བཅད་
 དགོས། ④ བྱད་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ་ནི། རི་ཐང་མཚམས་དེ་
 ངོས་བབྱང་བའི་ཐབས་ནི། ཆ་བྱིང་ཞིང་དལ་ལ་སྟོད་པར་འཕར། ཆུ་ཁ་སྟེ་ལ་ཆུ་
 མདོག་སྟོ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ། ལྷས་ཏ་ཅང་གང་སྟེ་སྒྲུབ་གྱིན་པའི་གོས་ཀྱིས་མི་
 རྟོས་པ་དང་། སྒྲ་ཆ་མེད་། ཁ་ཟས་འཆུ་སྟོབས་ཆུང་། སྟོམ་དད་ཆུང་། མིག་
 སྟོབས་དང་། བྱང་དང་། གསུམ་པ། ཀླང་འཕོལ་ནམས་སྐྱངས་འོང་བ་དེའི་རུས་
 ན་ཚ་བ་མེད་དེས་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་ཤ་ཆང་རྟོག་བཅུད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ནམས་
 ལྷག་པར་བཏང་ཚོག།

ས་བཅད་བཞི་པ། མ་སྒྲིན་པའི་ཚ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྟོང་བ་རྒྱུའི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

མ་སྒྲིན་པའི་ཚ་བ་ཞེས་པ་ནི་ཚ་བའི་ནད་བད་རྒྱང་དང་བསྟོངས་ནས་རྒྱང་
 གིས་ཚ་བའི་ནད་ལྷས་བྱངས་ལ་བྱབ་པར་གཏོར་བས་ཚ་བ་བྱེད། དེ་ལ་བད་ཀན་
 ཀྱིས་ཚ་བའི་མགོ་མནན་ནས་ཚ་བའི་ནད་ཤུགས་གང་ཡོད་ཡོངས་རྫོགས་སྟེ་མ་
 རུས་པ་དེ་ལ་བེར། དཔེར་ན་མེའི་ཐོག་ཏུ་ཤིང་རྫོན་པ་བསྟན་ན་རྫོན་པའི་སྟོབས་
 ཀྱིས་མེ་ཤུགས་ཡོངས་རྫོགས་སྟེ་མ་རུས་ཤིང་། མེའི་འཕྲོ་ཡང་ཆད་མ་ཐུབ་པ་རྟུ་བ་
 འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་དེ་ལ་ཚ་བ་མ་སྒྲིན་པ་བེར། སྐབས་འདི་ཚ་བའི་ནད་དེ་ལྷས་
 བྱངས་དང་དབྱེར་མེད་ཏུ་འབྱེས་ཏེ། ནད་ཁྲག་དང་བྱངས་ཁྲག་གཉིས་ཆུ་དང་འོ་
 མ་འབྱེས་པ་འདྲ་བ་ཡུངས་དཀར་གྱི་མར་བཞིན་ལྷས་ཀྱན་ལ་བྱབ་ཡོད་པ་རེད།
 ཚ་བ་མ་སྒྲིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཚ་བ་མ་སྒྲིན་པའི་རྒྱ་ནི་བད་ཀན་དང་རྒྱང་ཡིན་ལ།
 དེ་ལ་རྒྱུན་གསུམ་སྟེ།

(1) རང་བཞིན་རྒྱུའི་མ་སྒྲིན་པ་ནི། དཔེར་ན་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་
 ནི་པ་སྟན་དང་འདྲ་སྟེ། དེ་དག་གཅིག་ལ་རྒྱུན་བྱང་ན་གཞན་གཉིས་པོ་ཡང་མི་
 བདེ་བ་འབྱུང་བ་ལྟར། འདིར་རུས་གདོན་ཟས་སྒྲིན་བཞིའི་རྒྱུན་དེས་མཁྱིས་པ་
 བསྐྱངས་པས། ཞར་ལ་རྒྱང་དང་བད་ཀན་གཉིས་ཀྱང་མི་བདེ་བ་འབྲུགས་ཏེ་ཚ་

བ་བད་རྒྱུད་དང་བསྐྱེད་ས་བའི་མ་སྒྲིན་པའི་ཆ་བ་ཞེས་པ་དེ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཟུང་
པར་རྟེ་རིམས་ནད་ནམས་ལ་ཆ་བ་མ་སྒྲིན་པ་མི་འབྱུང་བ་མེད་དོ། །

(2) བད་ཁམས་ཀྱི་མ་སྒྲིན་པ་ནི། ཆོ་བའི་བད་པ་གང་ཞིག་ཡུང་དང་ཅན་དང་། རྩལ་དབྱར་དཔུན་དང་། རང་བཞིན་བད་རྒྱུད་གི་མི་དང་། བ་སོ་ཟུན་པོ་དང་བྱིས་པ། གནས་ལུས་ཀྱི་སྟོང་སྒྲུང་སོགས་བད་རྒྱུད་གི་གནས་དང་། བད་ཁམས་བད་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བ། ཟས་དང་སྟོང་ལམ་རྣམས་བད་རྒྱུད་སྒྱུད་པའི་སྒྲིན་དང་འབྲུད་པས་ཆོ་བ་དང་བད་རྒྱུད་ལྷན་པས་སྒྲིན་དཀའ་བར་འབྱུར་རོ།

(3) རྒྱུ་ལྷིས་མ་སྒྲིབ་པ་ནི། ཚ་བ་མ་སྒྲིབ་པ་ལྟར་བའི་སྐབས་སུ་ཚ་བའི་
གཉེན་པོ་ཟས་སྤྱོད་སྒྲིབ་དཔྱད་ནམས་བརྟེན་སྒྲ་བས་བད་རྒྱུད་བསྐྱེད་དེ་ཚ་བ་
ཁྱེར་བ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

ཆ་བ་མ་མྱེན་པ་མྱེད་ནད་རྟགས། ཅ་མ་ཁིང་གཡོ་ལ་མཚུགས་པར་འཕར་བ།
 ཅུ་མདོག་དམར་མེར་བསྐལ་རྩྭ་མ་ཅན། ཅེ་སྐྱུ་པོ་ཆགས་ཁིང་ཉིང་རུ་རྒྱུད་ཀྱི་
 འབྱུམ་པ་དམར་ཅིམ་འབྱུང་། ལྷས་ཀྱི་རྫོང་མི་སྟོན་པ་རེས་འགར་ཆ་ལ་རེས་
 འགར་གང་བ། སྟོང་ཀྱི་རུས་སུ་ཤ་རྫོང་ཆེ་བ། གཡལ་མང་། མྱིད་པ་སྐྱུར། ཅུ་
 རྒྱུད་ཁྱེད། ཁ་ཁ། མཁོ་དང་ཕྱིན་ཏུ་ཆོགས་བཞི་རྣམས་ན། ལྷས་གང་ཤུམ་ཁྱེད་
 ཅིང་མེ་ཉི་ལ་དད། མི་ལམ་བཟ་བཟ་མང་། སེམས་ལས་ཆེ་བ་བཅས་ནི་མ་མྱེན་པ་འི་
 ཆ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོང་བའི་རྟགས་ཡིན།

གསུམ། ཚ་བ་མ་སྒྲིན་པའི་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།
 ༡ བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།	
རང་ཉིད་ སྒྲིན་པ།	ཁྲག་མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་ལ། ཚ་བ་རང་གནས་བབས་པར་བས་ སྒྲོད་མ་ལོག་པར་བརྟེན་པ་ནི་རྒྱན་ལྗན་གྱི་ཚ་བ་ཡིན། མཁྱིམ་ཤས་ཆེན་ཞག་ གསུམ། བད་ཤས་ཆེན་ཞག་ལ། རྒྱུ་ཤས་ཆེན་ཞག་བརྟེན་གྱི་རྩ་ལྟ་སྒྲིན་ པས། དེ་ལ་རྩ་དྲག་ཞན། རྒྱ་རྩ་མིན། དང་ག་བདེ་མིན། མཐོ་དང་ ཆོགས་བཞིན་ཆེ་རྒྱུ་། གྲང་ཤུམ་བྱེད་ལྷགས་རྣམས་ལས་ནད་སྟོབས་ཆེ་ རྒྱུ་དཔག་དགོས།	
སྒྲིན་ལོང་ མེད་པ།	གནད་ རྩ་ བབས་ པ།	སྟོ་བྱར་རྩ་དོན་སྒྲོད་རྣམས་ལ་འགྲམས་འབྲུགས་རིམས་རྩ་ག་རྣམས་ བབས་པས་དོན་སྒྲོད་འབྲུལ་བས་སྒྲིན་ལོང་མེད་དོ།
	སྒྲོད་པ་ ལོག་པ།	ཚ་བ་བད་རྒྱུ་ལ་བབས་པ་བས་ག་ཆར་ལོགས་དྲོད་དང་། སྒྲོད་ ལམ་དྲག་ལྷགས་འདོམ་པས་ཚ་བ་སྒྲིན་ལོང་མེད་པ་སྟོག་ལ་བྱར་རྩ་ ཤོལ་རྟགས་ལུས་སྟོབས་དང་། གཟི་མདངས་འཆོར། ནད་སོག་མ་ ཐག་རྩ་འབྲུལ་མི་རྩས་པ། ཉལ། རླེས། ཚོག་ཤར་གང་འདྲ་འདུག་ ཀྱང་མི་བདེ།
སྒྲིན་རྩ་མི་ འདོད་པ།	རྒྱུ་ གིས།	ཚ་འབྲུག་ལུས་ཀྱན་བརྟུངས་པ་འདྲ། སྟོར་སྒྲུགས་བྱེད། གཡལ་ འབྱུང་། ལུས་འདར། མིག་དཔངས་མཐོ། མཆི་མ་འཛག
	བད་ གན་ དག་ གིས།	ཁ་མང་ལ། མཆིལ་སྒྲུབས་མང་། སོ་བ་རྩིང་བ་སྟེ་རྒྱས། དང་ག་མི་ བདེ་ཞིང་སྒྲུག་པ། ལུས་དྲོད་རྒྱུར་པ།
	རྒྱེན་ གྱིས་ བྱེད་པ།	རྒྱ་གང་ཞོ་དར་གཏར་བཤལ་རྩལ་ཐང་སོགས་ཀྱི་རྒྱེན་གྱིས་བྱེད་བའི་ རྟགས་ནི་ ལུས་རྩལ། ཤེད་རྒྱུར་། གྲང་ཤུམ་བྱེད། མེ་ཉི་དད།

གྲང་བའི་ ཁ་དམར།	བསིལ་ མོར།	ཚེ་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག །ཡུལ་རྒྱན་གྲང་ཅན། རུས་དབྱིད་དབྱར། རང་བཞིན་བད་རྒྱང་ཤས་ཆེ་བ། ར་སོ་བྱིས་པ་དང་ཆན་པ། རད་ གཞི་བད་རྒྱང་ཅན་ལ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་དང་སྒྲན་དང་དབྱད་ རྣམས་བསིལ་བ་བསྟེན་པས་དེ་ཚེ་བ་སྒྲིན་པ་འགྲོག་པའི་སྒྲིན་རུ་ འཁྱུར་ཏེ་ནད་ཡུན་རུ་སྦྱོང་བར་འཁྱུར་རོ།
	རྩྭ་ མོར།	ཚེ་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག །ཟས་ཤ་ཆང་དང་། སྦྱོད་ལམ་དྲག་ཤུལ། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ་བཅས་ལ། རད་སྟོབས་རྒྱང་ན་སྒྲིན་པ་སྤྲ་བ་ ཡིན། རད་སྟོབས་ཆེ་ན་སྒྲིན་ལོང་མེད་པའི་ཚེ་བར་འཁྱུར།
སྒྲིན་ རྟགས་ བཤད་པ།		ཆེ་སྟོང་དཀར་མེར་དང་རྒྱང་འབྲུམ་མེད། ཚ་སྟོད་སྟོམ་ལ་རྒྱག་ཅིང་ཚ་སྟོང་ དབངས་དམའ་ལ་གྱིམས། རྒྱ་དམར་མེར་ལ་ཀྲ་ཡ་དཀྱིལ་རུ་ལིང་ལིང་རུ་ འདྲིལ་བ། ཟས་སྦྱོད་བསིལ་བ་འདྲོད་པ། ལུས་ལ་ནད་རྩི་འབྱུང་། དབང་པོ་ གཡུང་སྟེ་རང་གི་ཡུལ་མི་ཚོར་བ་བཅས་འབྱུང་། ལྷད་པར་རུ་གྲང་ཤུམ་ཆད་ ན་སྒྲིན་པའི་རྟགས་ཡིན། སྐབས་འདིར་གསོ་ཐབས་དངོས་བཞེན་པའི་རུས་ ཡིན་པས་སྒྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་རྣམས་མཚམས་འཛོག་དགོས།

ས་བཅད་ལཱ་པ། རྒྱས་ཆད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྟོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱས་ཆད་ཅེས་པ་ཚེ་བའི་ནད་གང་ཞིག །བད་རྒྱང་གི་གྲོགས་དང་བྲལ་བའི་ཚེ་
བ་རྒྱང་པ་རང་སྟོབས་རྣམས་པ་མེ་ལྷ་བྱ་དེས། ལུས་རྒྱངས་ཤིང་སྐམ་སྟེག་པ་ལྟར་
བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་རྒྱས་ཆད་ཅེས་ཟེར། རྒྱས་ཆད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་མཚན་ཉིད་བདུན་ལྟར་
ཀྱི་མཁྱིམ་པ། རྒྱས་བྱེད་སྒྲིན་ལ་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲིན་ནི། ཉེ་
རྒྱ་སྟོན་དབྱིད་ཀྱི་རུས་ཚེ་བའི་ཡུལ་རུ་འཛོམ་པ་དང་། ཤ་ཆང་ལ་སོགས་ཟས་སྟོམ་
རྩྭ་བཅུད་ཅན་བསྟེན་དྲག་པ། སྦྱོད་ལམ་དྲག་ཤུལ་བཅས་ཀྱིས་མཁྱིམ་པ་
འབྲུགས་ཏེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མེ་རྩྭ་ཆད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ལུས་རྒྱངས་དང་། བྲག་
དང་། རྩི་མ། རུལ་རྣམས་ལ་ཚབ་རྒྱས་པའོ། །གཉིས་པ་རུས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི། ཚེ་
བའི་ནད་གང་ཞིག །སྒྲིན་ནས་ཚེ་བའི་སྤང་ལ་བབས་པ་སྟེ་ཚེ་བ་ཆད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་
རུས་ལ་སྟེབས་པ། །གསུམ་པ་སྒྲིན་གྱིས་རྒྱས་པ་ནི། མ་སྒྲིན་པའི་ཚེ་བ་གང་

ཞིག་ཀྱི་ལྷ་ལ་ཆ་གཏུང་ཅན་དང་། རུས་སྟོན་དབྱིད། རང་བཞིན་མཁྱིམ་ཤས་
ཆེ་བའི་མི། བ་སོ་དར་མ། བད་ཁམས་མཁྱིམ་པ་དང་འདྲིམ་པ་ལ་ཟས་སྦྱོང་དྲོད་
བཅུད་ཅན་བསྟེན་པས། ལུས་བྱུངས་ཀྱི་ཆ་བ་ཆད་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཆད་ཤུགས་
རྫོགས་པར་སླེབས་པ་ཡིན།

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུབ་པ།

རྒྱས་ཆད་སྦྱིའི་ནད་ཉགས། ཅ་སྟོན་ལ་དྲག་པ་དང་། བྱ་ཤས་ཆེ་ན་འབྱར་ལ་
འདྲིལ་བ། མཁྱིམ་ཤས་ཆེ་ན་མཁྱེད་ལ་གྱིམས་པ། རྒྱུང་ཤས་ཆེ་ན་ལྷུང་ལ་མཁྱོགས་
པ་བཅས་འཕར་བ། རྒྱ་མདོག་དམར་སེར་དྲི་མནམ་ཞིང་རྒྱངས་པ་ཆེ་བ། ལུང་
པའི་མདོག་དམར་སེར་འོང་། དབུགས་ལྷུང་། གཟེར་དྲག་ཁ་སྐྱམ་མ། སོ་དྲིག་
ཆགས། ལུས་བྱུངས་ལྷི་བ། དང་ག་མི་བདེ། སྟོན་དང་ཆེ། བསིལ་འདྲོད། ལུས་
རྒྱལ་ཞིང་དྲི་མ་མནམ་པ་བཅས་དང་། ལུང་པར་དུ་རིམས་རྒྱས་པ་ན་མགོ་ན་
ཞིང་བེ་བེ་མང་བ་བཅས་ཡོང་ངོ་། །

གསུམ། རྒྱས་ཆད་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
སྦྱིང་ལ་རྒྱས་པ།	ལུས་སེམས་སྟོན་དུན་པ་མི་གསལ། གོས་ལ་གཞོད་སྤྱང་སེམས། རྩེ་སྐྱམ་ལ་ ནག་གཉིད་དང་སྐྱམ་དང་ཆེ། དང་ག་འགག་ཁུ་མའི་སྦྱིང་གཟེར།
སྟོན་ཅར་ བབས་པ།	སྤྱང་དན་གཏོན་པ། ཤེས་པ་འབྱུལ་བ། གོས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱམས་སེལ་བའི་ལས་ བྱེད་པ། མིག་དམར་པོར་ཆགས་ཞིང་གནམ་ལ་བལྟ་བ།
སྟོ་བར་རྒྱས་པ།	དབུགས་ལྷུང་། བྱང་རྒྱབ་གཟེར། མགོ་འཁོར། དབུགས་ཁ་ཚོད། སྤྱང་ འགགས། རྩེ་སྦྱིང་རྒྱང་། ཉལ་ཁར་སྟོ་མང་། ཁ་གདོང་སྤྱངས།
མཆིན་རྒྱས།	མིག་དམར། ལུང་པ་སེར། རྩེ་བ་ལོགས་གཡས་དང་མཆིན་དྲི་གཟེར།
མཆེར་པར་ རྒྱས་པ།	ཁོང་པ་སྟོན། རྩེ་བ་ལོག་གཡོན་གཟེར། དབུགས་ཚོད། རྩེ་སྦྱ། མཆུན་གསལ་སྤྱང་ མོ་སྤྱངས། རྒྱང་ལག་སྦྱིང་། རྩེ་པ་གཟེར་ཞིང་ཆག་སྐྱམ་བྱེད།
མཁལ་མར་ རྫོགས་པ།	རྒྱ་སྟེ། རྒྱང་པ་བཤལ། མཁལ་རྩེད་ན། རྒྱ་མདོག་དམར་ཞིང་། ཆ་བ་དང་ རྒྱངས་པ་ཆེ། མགོ་འཁོར། རྒྱ་བ་འོན།
སོ་བར་རྒྱས་པ།	ཟས་མ་ལུ་བ་ན་ཞིང་སྦྱག་ རྩོ་གར་གཉིས་ཀས་ན། མིག་གིས་སྦྱག་པའི་སྦྱགས་ སྤྱ་བལྟ་བ།
མཁྱིམ་རྒྱས།	ཁ་ཁ། མིག་དང་རྒྱ་མདོག་སེར། དང་ག་འགག་པ། མཁྱིམ་པ་རྒྱག

ས་བཅད་རྒྱལ་པ། རྟོངས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག རྟོང་བ་རྒྱུ་ལྗོངས་བརྟག་པ།

རྟོངས་ཚད་ཅེས་པ་རྒྱང་དང་ཚ་བ་འཐབ་ནས་ཚད་པ་འཕེལ་བའི་ནད་དེ།
དེའི་རྒྱ་རྒྱང་ལ། རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱིས་རྟོངས་པ་དང་། རྒྱུ་གྱི་རྟོངས་པ།
གནས་ཀྱི་རྟོངས་པ་བཅས་གསུམ་ལས།

(1) རང་བཞིན་གྱིས་རྟོངས་པ་ནི། རྒྱང་རིམས་དང་། རྟོངས་འབྲུགས་ཞེས་
མིང་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ནི། ཚ་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག ལྷལ་ངད་ཅན་གྲང་བ་དང་།
རྩས་དབྱར་དགུན་དང་། རང་བཞིན་རྒྱང་གི་མི། བ་སོ་རྒྱ་པོ། ནད་ཁམས་
རྒྱང་ནད་ཤས་ཆེ་བ། ནད་ཕོག་སའི་གནས་དུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་པ་དེ་
ལ། རྒྱང་གི་རྒྱུ་དང་འདྲོམ་པས། རྒྱང་རང་གནས་ཀྱི་ཚ་བ་དེ་རྒྱང་གིས་འབྱུང་
པ་ལ་ཚ་བ་རྒྱང་ཞོན་ཀྱང་ཟེར།

(2) རྒྱུ་གྱིས་རྟོངས་པ་ནི། རྒྱང་ཤས་ཆེ་བའི་མི་ལ་ཚ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་
སྐབས་སུ་བསིལ་སྒྲན་རྒྱབ་མོའི་རིགས་བཏང་དྲགས་པ་དང་། གཏར་ག་དང་།
བཤལ། རྩལ་དབྱུང་བ། ཁ་ཟས་ཡིན་ལ་གཏད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཚ་བའི་གཏའ་ཚྲག་
ནས་སྒར་རྒྱང་རྒྱུད་པས་ཚད་གཞུག་འབྱུང་པར་བྱེད་དོ།

(3) གནས་ཀྱིས་རྟོངས་པ་ནི། ཚ་བའི་ནད་གང་ཞིག སྒོག་ཚ་རྒྱང་གི་གནས་སུ་
འབབས་ན་ཚ་བ་ཡིན་ཡང་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་ཚ་བ་དེ་རྒྱང་གིས་འབྱུང་དོ། དེ་
ལྟར་རྒྱུ་གསུམ་པོ་དེས་རྒྱང་ཚད་འཐབ་པའི་ནད་རྩ་འབྱུར་ཏེ། རྒྱང་གིས་ཚ་བ་
བྱས་ཏེ་ཚད་པའི་ནད་རྟགས་འཕེལ་ལོ། རྒྱང་གི་རོ་པོ་གྲང་བ་ཡིན་པས་ཚད་
རྟགས་རི་ལྟར་འཕེལ་ཞེ་ན། དཔེར་ན། མགར་ཐབ་རྩ་སྐྱད་པ་བྱས་པ་བཞིན་རྩ།
སྐྱད་པ་གྲང་ཡང་མེད་ཆ་ཤུགས་འཕེལ་བའི་སྒོགས་སུ་འབྱུར་བ་བཞིན་ནོ། དེས་
ན་རྒྱང་འཕེལ་བའི་བསིལ་སྒྲོར་དེ་ཉིད་མ་བཅད་ན་ཚ་བ་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་
བྱེད་པས་དེ་ལ་རྟོངས་ཚད་ཅེས་ཟེར་རོ།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་ལྗོངས་བརྟག་པ།

རྟོངས་ཚད་རྒྱུ་འཛིན་རྟགས། (1) ཚ་བ་རྟོངས་པའི་རྟགས་ནི། ཚ་བ་
གཏའ་ཚྲག་ནས་ཚད་གཞུག་རྒྱང་གིས་འབྱུང་པའི་རྟགས་སུ། རྩ་མདོག་དམར་

ཞིང་དྲངས་ལ་སྤྱོད་པ་ཆེ་བ། ཚ་སྟོང་ལ་རྒྱག་པ་འཕར་བ། དབྱགས་བྱང་། རྩམ་
 པ་ཆོད། ལུས་སྤྱོད་ལ་ཆད་པ་ཆེ་བ། མིག་སྤྱོད་དམར་བ། རྩེ་དམར་ལ་སྐམ་ཞིང་
 རྩུབ་པ། གཞེར་ངེས་མེད་ཏུ་འཕོ་བ། རྫོམ་དད་ཆེ་བ། མིག་ཚ་བྱང་བ། རྩེ་བྱག་
 ཏར་བ། གཉིད་རྒྱང་བ། སྐབས་སུ་དངངས་སྐྱག་སྤྱོད་བ། བ་སྤྱོད་ལངས་ཞིང་རྒྱང་
 གསང་ནམས་མནན་ན་ན་བ། སྐབས་སུ་འབྲུལ་གཏམ་ཅུང་ཟད་སྤྱོད་པ་བཅས་
 ལོ། །འདི་ནི་རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་གི་ཆ་བ་སྤྱོད་མཐུན་ནས་བསིལ་སྤྱོད་གཏོང་ནས་
 ཆད་བཅོས་བྱས་ན་ནད་པ་འཆི་བའི་ལམ་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནོ། །རྟགས་ལ་ཐེ་ཆོམ་
 བྱང་ན་བསྐྱར་བྱད་དང་། བྱག་པ། རུས་ཐང་སོགས་སད་འདའ་གཏོང་བས། རྩེ་
 ཆོན་ཞིང་དབྱགས་བདེ་བ་དང་། རྫོམ་དད་རྒྱང་ལ་མཚན་མོ་གཉིད་ཆེ་བ།
 དབང་པོ་མི་གསལ་བ་སོགས། ཆད་པའི་ནད་རྟགས་ནམས་མེད་པར་ཆགས་ན་
 ནད་དེ་རྒྱང་གིས་འབྲུས་པ་ཡིན་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མི་བྱའོ། །

(2) ཚ་སྟོངས་པའི་ནད་རྟགས་ནི། སྟོག་ཚའི་གནས་ལ་ཆ་བ་བབས་པའི་ཚ་
 སྟོངས་པའི་རྟགས་ནི། ཚ་དང་རྒྱ་ནི་གོང་ཏུ་བསྟན་པ་དང་མཚུངས་ལ། མིག་
 དམར་ཞིང་གནམ་ཏུ་བརྟ་བ་དང་། ལུས་འདེབས་པ་སྤྱོད་རན་བཏོན་པ།
 ཤེས་པ་འབྲུལ་བ། སོས་རྩལ་བསལ་བ། གཉིད་མི་ཁྱག་ཤེས་པ་ཡང་བ། སྐྱག་
 བས་འཕྲོས་ཚུལ་སྟོན་པ། སྐབས་སུ་ལུས་འདར་བས་རང་གི་བྱང་ན་ཡོད་པའི་མི་
 ལ་འཛིན་དགོས་པ་ཡོད་། སོ་འཐབ་པ་དང་། སོ་སྤྱོད་འཆར་བ། རྩེ་བ་ལོག་
 པར་མཐོང་བ་སྟེ། གཞུགས་དང་སྤྱོད་སོགས་ལུལ་ལ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ།
 ལུལ་ཡོད་ནའང་། ལུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་མཐོང་ཐོས་འབྱུང་བ་
 བཅས་ནི། རྩེ་དང་སྟོག་ཚའི་གནས་སུ་རྒྱང་ཁྱག་འཐབ་པའི་ནད་ཡིན་པས།
 རྟགས་དེ་ནམས་ཆད་ན་བཅོས་ཐབས་ཟད་དེ་མི་འཆོའོ། །

(3) རྒྱང་སྟོངས་པའི་ནད་རྟགས་ནི། ཆད་པའི་གཞུག་རྒྱང་ཏུ་ལོག་པའི་རྒྱང་
 སྟོངས་ལ་གཡལ་མང་། ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། དུག་པ། བརྟན་པ། བྱང་
 གཞུང་དཀར་ནས་མཚམས་སོགས། རྒྱང་གསང་ནམས་ན་ཞིང་སྟོང་སྤྱག་བྱེད་པ་
 དང་། གཉིད་ཡལ། ཤེས་པ་འཕྲོ། ཞེས་མཁས། ཞེས་མཁས་ཞེས་པ་ངོ་འཛོ་
 མཁས་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཀའ་འབྲུམ་དཀར་འགྲེལ་ལས་བཤད། ཀླང་ལག་རྩེ་
 འདོད་བྱེད། མིག་དཔངས་མཐོ་བ་སྟེ་འབྲུར་རྒྱགས་སུ་ཐོན། སྤྱོད་འདུང་འདར་བ།

སེམས་གཏིང་གི་དབང་པོ་མ་འབྲུལ་ཡང་འབྲུལ་གཏམ་ཆལ་ཚལ་སྒྲུབ། ལྷའི་
སྤྱིང་དམར་ཁིང་རྩལ་པོར་ཆགས་པ། ཚ་དང་རྩལ་ཚ་བའི་རྟགས་མེད་པར་གྱུར་
པ་ནི་རྩལ་སྤྱིངས་ཏེ། དེ་ཡུན་རུ་ལོན་པའམ་ནད་ཐལ་ཆེན་སྒྲོན་པ་འགྱུར་རོ། །
གསུམ། སྤྱིངས་ཚད་སོ་མའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རིམས་སྤྱིངས།	རྒྱང་ལག་རེངས་ཤིང་ན་བ། ཁ་སྒྲ་ཞེས་ཁ་མང་བའི་དོན་ཏེ་གཏམ་ སྒྲ་ཚོགས་སྒྲུབ། གཉིད་ཡལ། སྒྲ་འདར། གདོང་མདོག་སྒྲུབ།
ཁྲག་སྤྱིངས།	ཁ་སྒྲ། གཉིད་ཆེ། དང་ག་འགག
མཁྲིས་སྤྱིངས།	གཉིད་མེད། ཁ་སྒྲ། མིག་ལྷེ་སེར་པོར་ཆགས།
བད་ཀན་སྤྱིངས་པ།	རུལ་ཆེ། གཉིད་རུས་མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་བ།
རྩལ་སྤྱིངས་པ།	མིག་གིས་གཞུགས་མེད་པ་མཐོང་བ། གཉིད་མེད་པ། དབང་པོ་ འབྲུལ་ཁིང་སྒྲོ་རྩལ་སྤྱིན་པ།
སྤྱི་སྤྱིངས་པ།	གཉིད་རྩལ་བ། ལུས་རེངས། སོ་འཐམས། གཉིད་གཏམ་སྒྲ།

ས་བཅད་བརྟན་པ། གའ་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག སྤྱིངས་བརྩེ་སྤྱི་ནས་བརྟན་པ།

གའ་ཚད་ཅེས་པ་དཔེར་ན། ཐལ་བའི་ནད་རུ་སྒྲས་པའི་མེ་དང་འདྲ་སྟེ། བད་
རྩལ་གཉིས་ཀྱི་གང་བའི་འོག་རུ། ཚ་བ་བག་ལ་ཉལ་བས་ཚད་རྟགས་མི་མཐོང་
ཞིང་། ལྷ་རྟགས་གང་བའི་འོག་རུ་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་ཚ་བ་གའ་པ་ལ་ཟེར། གའ་ཚད་
ཀྱི་རྩལ་གང་རྩལ་གཉིས་ཡིན། དེ་འབྱུང་བའི་རྩལ་གསུམ་སྟེ།

(1) རང་བཞིན་རུ་གའ་པ་ནི། ཡུལ་ངད་ཅན་དང་། རུས་དབྱར་དགུན། རང་
བཞིན་བད་རྩལ་གི་ཁམས་ཅན། བ་ཚོད་ཀན་པོ། རད་ཁམས་རྩལ་ཤས་ཆེ་བ་
ནས་པ། གང་རྩལ་གི་ནད་ན་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་ཚ་བ་སྒྲན་སུ་ཞིག་གྱུང་
ན། རང་གནས་བད་རྩལ་གི་འོག་རུ་གའ་པས་ཚད་རྟགས་ལམ་སངས་མཐོང་མི་
ཐུབ་པ་དེ་ལ་རང་བཞིན་ཡེ་ནས་གའ་པ་ཅེས་ཟེར།

(2) གནས་ཀྱིས་གཤམ་པ་ནི། མོ་བ་དང་། མཁལ་མ། སྤྱིང་དང་གསུམ་ལ་ཚ་བའི་ནད་ལྷགས་ཀྱང་། གནས་དེ་གསུམ་པོ་རང་ཉིད་གང་རྒྱུད་གི་གནས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། ཚ་བ་གཏིང་དུ་གཤམ་ནས་ཕྱི་རྟགས་གང་རྒྱུད་གི་རྟགས་སྟོན་ནོ། །

(3) རྒྱན་གྱི་གཤམ་པ་ནི། ཚ་བ་མ་སྒྲིན་པ་ལ་བསེལ་བཅས་སྒྲ་བ་དང་། བད་ཀའ་རི་ཐང་མཚམས་སུ་བས་བཅུད་ལྟན་ཐལ་ཆེ་བས་མཁྱིམ་པ་བསྐྱེད་པ་རྣམས་ནི། གང་བའི་འོག་དུ་ཚ་བ་སྒྲས་པའི་མེ་ལྟར་གཤམ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བརྟག་པ་ལ།

རྟགས་ལ་ནད་དོས་བབུང་བ། ཅ་རྒྱས་མཚང་འབྲུ་བ། གཏར་གྱིས་སྤྱགས་བཅའ་བ། ཟས་དང་སྒྲན་གྱིས་མགོ་ཕྱར་བཤུ་བ་བཅས་རྣམ་པ་བཞིའི་སྟོན་བཤད་པར།

(1) རྟགས་ལ་ནད་དོས་བབུང་བ། ① ཚ་སྟོབས་ཅན་གྱི་གཤམ་ཚད། ཅ་དཔངས་དམའ་ཡང་གིམས་པ་འཕར་བ། ཅ་མདོག་དམར་ལ་ལྟོག་དཀའ་བ། ཤེས་པ་ལྷི་བ། རོ་རྒྱུ་པ། གཉིད་ལོག་པའི་རྗེས་ལ་ཁ་ལྷེ་སྐུ་པ། ཁ་ཁ། དང་གམི་བདེ། སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཕྱན་བུ་འབྱུང་། ལུས་ལྷི། མིག་དམར། མགོ་ལྷི། ལྷ་ཁྲག་འཇགས་ཚན་མོ་གཉིས་མི་ཁྲག་ཅིང་ཉིན་མོར་གཉིད་ཆེ་བ། མེ་དང་ཉི་མས་སྟོས་ཆེ་ཁམས་ལྷི་བ། རྒྱན་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་དབུགས་ཁ་འཚང་བ། བསེལ་དྲགས་པ་དང་དྲོས་དྲགས་པ་གཉིས་ཀས་གནོད་པ་ཆོར་བ་བཅས་སོ། ② གང་སྟོབས་ཅན་གྱི་གཤམ་ཚད་ནི། ཅ་རྒྱུད་བྱིང་ཁིང་འཕར་རྩལ་བུལ་བ་དང་། ཅ་མདོག་སྟོ། ལྟོག་དུ་མི་འདོད། རོ་གདོང་སྒྲ། ལུས་ཁྱོང་། དང་གམི་བདེ། ལྷ་རྒྱུ་འཇགས་ཤེས་པ་བྱིང་བ། ཟས་སྒྱུད་དྲོ་ན་འཕྱོད་པ། ③ སྤྱིང་ལ་གཤམ་པ། ཀླང་ལག་གི་སེན་མོ་རྣམས་དཀར་བ། སྤྱིང་ལ་གཉིད་ཡིར། ཉིན་མོ་གི་བ་མ་ལ་དད། བྱང་དང་། རྒྱབ་ལོག ཀའ་དོང་པ་རྣམས་ལ་འབྲུམ་ཐོར་དང་ཤ་བཀྲ་ཐོན་པ། ཆང་འབྲུང་བའི་རྗེས་ལ་དུན་པ་མི་གསལ་ཁིང་ཤེས་པ་འཕྱོ་བ། ④ མོ་བར་གཤམ་པ། ཚ་གང་གཉིས་ཀས་གནོད་པར་སེམས། རྒྱད་པར་དུ་དྲོད་ཚ་དྲགས་ན་ཕྱར་པ་བཅུགས་པ་ལྟར་ན་བ། ཤ་གསར་པ་མི་འཕྱོད་ཅིང་བས་སྟོན་རིགས་རྣམས་དྲོད་འཇམ་ཅན་གྱིས་པན་ནོ། ⑤ མཁལ་མར་གཤམ་པ། གཅིན་ལམ་ནས་བྲགས་རྒྱུ་ཁྲག་དུ་འོང་བ། ཆང་འབྲུངས་པ་དང་འགྲོ་འདུག་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཀླང་པ་ལྷི་བ། མཁལ་ཅ་གང་བྱིད་པའི་གནས་རྣམས་སུ་གཟེར་རོ། །

(2) ཚ་རྩུ་མཚང་འབྲུ་བ། རྟ་རྟགས་ལ་ཐེ་ཚོམ་ནས་གཤམ་ཚད་ཡིན་མིན་
ཐག་མཚད་ན། ཚ་རྩུ་མཚང་ནས་ནད་མཚང་སྟོན་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་ཚ་རྩུ་མ་
ངེས་པ་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་ཚ་གཏིང་ན་ཅུང་ཟད་གིམས་ལ་
མཁྱེད་བ་ཅན་ནོ། རྩུ་མཚང་ག་མ་ངེས་པ་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་རྩུ་མ་པ་སངས་བུལ་ལ་
ཀྱ་ཡ་ལིང་ལིང་འོང་ངོ་། །

(3) གཏར་གྱིས་སྤྲུགས་བཅལ་བ། ཚ་རྩུ་མཚང་ནས་གཤམ་ཚད་ཡིན་མིན་ཐག་
ལེགས་པོ་ཞིག་མཚད་ན། གཏར་གྱིས་སྤྲུགས་འཚོལ་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་སྤྲིང་ལ་
ཚེ་བ་གཤམ་པ་ཡིན་མིན་སྟོན་ཀ་ལ་གཏར་བས་ཤེས་སོ། །ཕོ་བ་ལ་གཤམ་པ་ཡིན་མིན་
ཏུ་ཐུང་གཏར་བས་ཤེས་སོ། །མཁལ་མར་གཤམ་པ་ཡིན་མིན་བྱིན་གཞུག་གཏར་
བས་ཤེས་སོ། །ལུས་སྤྱིར་གཤམ་པ་ཡིན་ན་གོང་གསལ་གྱི་ཚ་གསུམ་པོ་གང་ཅུང་ལ་
གཏར་བས་ཤེས་ཏེ། གཏར་ཁྲག་དེ་ལ་རྟག་གམ་ཡང་ན་ལྷགས་གཡའ་ཆགས་ན་
ཚེ་བ་གཤམ་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

(4) ཟས་དང་སྤྲོན་གྱིས་མགོ་ཕུར་བཤུ་བ། ① ཟས་གྱིས་མགོ་ཕུར་བཤུ་བ་ནི།
དང་པོ་ཁ་ཟས་དྲོད་ཅན་དང་བཅུད་ཅན་ཅི་རིགས་སྤྲོན་གཅིག་ཏུ་བསྟེན་པས་
བད་རྩུང་གི་གང་བ་ཞི་བས་བདེ་བར་མངོན་ཞིང་། བར་དུ་ཕན་གནོད་གང་ཡང་
མེད་ལ། མཚུག་ཏུ་གཏིང་ཚད་སྟེབས་པས་གནོད་པར་ཚོར་བས་ཤེས་སོ། །

② སྤྲོན་གྱིས་མགོ་ཕུར་བཤུ་བ་ནི། སྤྲོན་གཤམ་པ་ལ་ཅུ་གང་བདེ་བྱེད་དང་། སེ་
འབྲུ་བཞི་པ་རྩམས་བཏང་ན་བད་རྩུང་གི་མགོ་ཕུར་བཤུ་ལ། དེ་ནས་གུར་གུམ་
དང་། ཅུ་གང་དང་། ལྷུའལ་ལ་སོགས་པའི་བསེལ་སྤྲོན་རྩམས་གྱིས་ཚད་པ་
འཛོམས་སོ། ③ བྱད་པར་སྤྲོན་གྱི་མན་ངག་ནི། དཔེར་ན། དངོས་པོ་ཞིག་སྤྲོན་
བསྐྱངས་བྱས་པ་དེ་བཅལ་ནས་རྟེན་པར་བྱ་བ་ལ། སྤྲོན་པའི་ལམ་མཁན་དང་།
གར་ཡོད་བསྟན་པའི་ནད་མ་རྩུ་མཚང་ཅིག་དང་། དངོས་པོ་འཚོལ་མཁན་དང་
གསུམ་འཛོམ་ན་གང་ཡང་རྟེན་པ་ལྟར། དོན་འདི་ལའང་རང་གནས་སུ་སྤྲོན་པའི་
མཁན་སྤྲིང་ལ་རྩོུ་ཏེ། མཁལ་མར་སྤྲོན་སྟེལ། ཕོ་བ་ལ་ཀ་གོ་ལ་གསུམ་པོ་
ཡིན། །དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ནད་ཡན་བྱེད་མཁན་པི་པི་ལིང་གིས་བྱེད། །སྤྲུགས་
འཚོལ་མཁན་གཙོ་བོ་ཅན་དན་དཀར་པོ་དང་། གི་མིང་དང་། གུར་གུམ་གསུམ་
ལ་འཁོར་གྱི་ཁ་བསྐྱར་ནི། སྤྲིང་གི་གཤམ་ཚད་ལ་ཅུ་རྟ་དང་། སྟོས་དཀར། ཞ་ག་

རུ་གསུམ་དང་སྐྱར་བ། མཁལ་མ་ལ་བྲག་ཁྱེན་དང་། སྤྱི་མེ། ལ་རུ་ར་གསུམ་
 དང་སྐྱར་བ། ་མོ་བ་ལ་མོང་དཀར་དང་། ་མོ་ག་རུར། བྲག་ཁྱེན། གསེར་གྱི་མེ་
 རྟོག་རྣམས་ཀ་ར་དང་སྐྱར་ནས་སྐྱེན་ཆུང་རེ་ཆུ་ཚན་གྱིས་སྤུལ་བས། དང་པོ་བད་
 ཆུང་ལ་ཕོག་སྟེ་མི་འཕྲོད་པ་འདྲ་བ་དང་། བར་རུ་གང་བ་ལས་ཐལ་ནས་ཕན་
 གཞོད་གཉིས་ཀ་མེར་བ་དང་། ཐ་མར་ཆ་བར་སླེབས་ནས་ཕན་པར་ཆོར་བ་
 བཅས། གཤམ་ཆ་ད་ནད་ངོས་ཟིན་པའི་ཐབས་ལ། སྒྲ་བྲིད་དང་། བྲང་ཡན།
 སྤྱགས་འཆོལ་གསུམ་དང་ལྟན་པའི་ལག་ལེན་ནི་སྒྲན་གྱི་མན་ངག་ཡིན་ནོ། །

ཨ་བཅད་བརྒྱད་པ། རྟིངས་ཆད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

གཅིག ་སྟོང་བ་རྒྱུ་འོ་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

རྟིངས་ཆད་ཅེས་པ་ནི། རྟིན་གྱི་དབང་གིས་ཆ་བའི་ནད་དེ་ལོ་དང་ཟླ་བ་ལ་
 དྲག་སྐྱེད་མ་སྐབ་པ་ལུས་ཀྱི་བྱངས་དང་འདྲེས་ཤིང་ཞེན་པས་དཔེར་ན། ལྷགས་
 ལ་བཅོལ་ཞུགས་པའམ། རས་ལ་སྐྱུམ་ཞེན་པ་བཞིན་རུ་གཏིང་ནས་འདོན་དཀའ་
 བ་ཡུན་རིང་རུ་ལུས་ལ་གནས་པའི་སྤྱིར་ན་རྟིངས་ཆད་ཅེས་ཟེར། རྟིངས་ཆད་ཀྱི་
 རྒྱུ་ནི་ཆ་བའི་ནད་དེ་ལོ་དང་ཟླ་ལོན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཟླ་བ་གཅིག་ལོན་པ་
 ཕན་ལ་རུས་ཀྱི་རྟིངས་པ་ཡིན་ཟེར། །

(1) རང་བཞིན་གྱིས་རྟིངས་པ། བད་ཀན་སྐྱག་པོ་སྟེ་ཁྲག་ནད་རྟིང་པ་དང་།
 དྲག་ནད་བྱངས་དང་འདྲེས་ནས་ལོ་ཟླ་ལོན་པ་བཅས་སོ། །

(2) རྟིན་གྱིས་རྟིངས་པ། ཆ་བ་སྐྱེན་རུ་ལ་བས་སྐྱེད་མ་འཛེམས་པར་གང་བྱང་
 བྱས་པས། རྒྱ་ཆ་བ་དེ་ཆུང་རུ་ཡིན་པས་རྒྱས་མ་རུས་ཡང་། བས་སྐྱེད་གང་བྱང་
 བྱས་པས་ཆ་བ་དེ་ཞི་ཡང་མ་སྐབ་པ་ཡུན་རུ་ལུས་པས་རྟིངས་ཆད་འཁྱར་བ་དང་།
 ཡང་ན་ནད་མ་སྐྱེན་པ་བཅོས་སྒྲ་བ་དང་། མཁྲིས་ཤས་ཆེ་བ་ལ་གཉེན་པོས་མ་
 རོན་པ་རྣམས་སོ། །

(3) སྐྱིར་བ་དམན་པས་རྟིངས་པ། དེམས་ཆུང་རུ་དང་། ཆམ་པ་འབྲུགས་པ།
 འགྲམས་ཆུང་བ་རྣམས་གཉེན་པོས་མ་རོན་པ་ཡུན་རུ་ལུས་པ་རྣམས་སོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

རྟིངས་ཆད་སྤྱི་འོ་ནད་ཉགས། (1) རྟིངས་ཆད་ཆུང་མེད་ནི། རྒྱང་པའི་ནད་

ལ་གཉེན་པོའི་སྤྱོད་པ་དམན་པས་རྟིང་པར་ཆགས་པ་དེའི་རྟགས་ལ། ཙ་ལ་
གིམས་པ་འཕར་བ། རྩ་དམར་ལ་རྒྱངས་པ་ཡུན་རིང་བ། གདོང་སྒྱུམ་པ། ལ་
འབྱར་ཁིང་རྒྱ་གྱི་ལྷགས་སྒྱུམ་ལ་གྱོང་བ། མིག་རྩ་དམར་ལ་ཚག་བྱད་དེ་མཆིལ་
མ་འཇག་པ། ཤ་མདོག་སྒྲིལ་སྒྲིམ་ཁིང་དྲིག་པ་རྒྱང་རྩ་ཆགས་པ། འགྲལ་སྤྱོད་
བྱས་ན་སྒྲིལ་འཕར་ལ་རོ་སྤོང་ཚ་བ། ཡན་ལག་བཞི་དང་རོ་སྤྱོད་རྣམས་སྒྲིལ་
སྤྱོད་པ། གྲང་མོར་འདོད་ཅིང་བསེལ་གྱི་བ་ལ་དགའ་བ། ཉིན་གྲང་དང་སྤོང་
རྩ་རྣམས་སྤྱོད་པ། རྩལ་ལ་སྒྲིལ་བ། གཉིད་ཆེ་བ། རྫོང་རྩུང་ཟད་ལྷང་བ་དང་
ན་བ་བཅས་སོ། །

(2) རྟིངས་ཚད་རྒྱང་ལྷན་ནི། སྤྱི་གོང་དང་འདྲ་ལ་བྱང་པར་རྩ་ལྷས་ཤིང་རྒྱང་།
སྒྲུབས་སྤྱོད་གྲང་ལྷས་བྱེད་ཅིང་ལྷས་ཀྱི་ཚོར་བ་བཅས། དོན་མེད་རྩ་རྩལ་ནག་
ཐོན། གཟེར་འགྲུལ། རྩས་ཆོགས་ན་བ་བཅས་སོ། །

བྱེ་བྲག་རྟིངས་ཚད་སོ་སོའི་ནད་རྟགས། ① ཤ་ལ་རྒྱས་པ། གནས་ཁོལ་བྱར་
སྒྲངས་པ་དམར་ལ་སྤྱོད་པ་ཅན་ཡོང་པ་དང་། བཅོར་ན་ན་ཁིང་ནག་དང་རྒྱ་སེར་
འཇག་པ། ② ལྷགས་ལ་གྲུམ་པ། ལྷས་བཅེས་ཤིང་ཚ་བེར་བྱེད་པ། ③ ཙ་ལ་རྒྱ་བ།
མདོག་ནག་པོ་ཆགས་པ། རྟིངས་ཚད་གང་ལ་རྒྱུའི་རྩ་དེའི་ཐོག་སྒྲངས་པ།

④ རྩས་ལ་ཞེན་པ། ཁོལ་བྱ་ན་ཁིང་སོའི་མདངས་ཀྱང་ཉམས་པ་དང་། ཤ་སྒྲིལ་
སྒྲུམ་པ། ཆོགས་པ་སྒྲངས་པ། སྤྱོད་པ་འཁྱམས་པ་བཅས་འབྱུང་ངོ་། །

ས་བཅད་དགུ་པ། རྟིངས་ཚད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ སྤྱོད་པ་རྒྱུའི་སྒྲིལ་བཅས་པ།

རྟིངས་ཚད་ཅེས་པ་རྒྱང་ཁྱག་རྒྱ་སེར་གསུམ་འདུས་པའི་ནད་ཡིན་ཁིང་། དེ་
དག་ལྷས་རྒྱངས་དང་འདྲེས་ནས་ལྷས་རྒྱངས་རྟིངས་པར་བྱེད་པ་ནི་དཔེར་ན། རྩ་
མིག་རྟིངས་པ་ལ་རྩ་དང་བྱེ་མ་ལྷན་རྩ་འདྲེས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ཡང་བཅོས་ཉིན་
པས་ནད་དང་ལྷས་རྒྱངས་མཉམ་པོར་རྟིངས་པའི་སྤྱོད་ན་རྟིངས་ཚད་ཅེས་ཟེར། །

(1) རང་བཞིན་གྱིས་རྟིངས་པ། རྩ་སེར་ཤས་ཆེ་བའི་ཚ་བ་རྣམས་བཅོས་པའི་
རྟིངས་སྤྱོད་རྩ་སེར་གྱི་ནད་གཞིའི་ཐོག་རྩ་རྒྱང་བ་ཡིན་ནོ། །

(2) རྩན་གྱིས་རྟིངས་པ། ① བཅོས་སྤྱོད་ཀྱི་རྩན་ནི། མ་སྒྲིན་པའི་ཚ་བ་གང་

ཞིག ཁྲམ་དཔུང་ཟས་སྦྱོང་གི་གཉེན་པོ་ནམས་བསྟེན་སྲ་བས། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་
བད་ཀན་སྒྲིས་ཏེ་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ཤོར་ལ་རྒྱང་ནད་སྒྲིས་པས། ཚ་བ་ཙ་མིག་དུ་
བྱེར་ཞིང་རྒྱང་གིས་ཁྲག་གཡོས་པས་རྒྱ་མེད་སྒྱུང་པ་ཡིན། ② ཁ་ཐལ་གྱི་རྒྱུན་ནི།
བད་ཀན་རི་ཐང་མཚམས་སུ། བསེལ་བསྟེན་དྲགས་པས་དྲངས་མ་གནས་སུ་མ་
སྒྲིན་པ་པོ་བའི་མེ་ཤི་རྟེ་གང་བའི་རྒྱ་མེད་འགྱུར་རོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཏགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཏག་པ།

(1) ཚ་རྩྭ་གས་ནི། ཙ་པ་ལ་མཁྱོགས་ཤིང་གཏིང་ན་རྒྱག་པ། རྒྱ་དམར་པོ་རྒྱ་
ཚོས་བཤལ་བ་དང་འདྲ་བ། རྩེ་དང་། སོ་རྟིལ། སེན་མོ་བཅས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་
ཡལ་བ། འགུལ་སྦྱོང་བྱས་ན་རམ་པ་ཆོད། ལྷས་ཤིང་རྒྱང་། རུལ་ཁ་རྟི། ཁ་རྩེ་སྐམ།
གཉིད་ཆེ། ལྷ་བ་མང་དུ་བྱེད། མིག་ལྷིབས་དང་རྒྱང་འཕོལ་སྐྱངས། ལྷས་པོ་
བཅེ། རོ་རྩྭ་གཟེར་ཐུན་འོང་། གལ་སྲིད་ནད་སྒྱུབས་ཆེན་གནས་གང་ལ་རྩྭ་གས་
པའི་དོན་དེ་ལ་རྒྱ་གསོག་ཅིང་། རྒྱང་པར་དུ་ལྷས་རུལ་ཞིང་བཅེ་བ་དང་། རྩྭ་
ཁྲག་འོང་།

(2) གང་རྩྭ་གས་ནི། ཙ་པ་ཞིང་སྒྲོང་ལ་མཁྱོགས་པ། རྒྱ་མདོག་དམར་སེར་རྩྭ་
མ་ཅན། གདོང་དང་། བྱང་། གསུས་པ། དར་གདོང་། རྒྱང་པོལ་ནམས་རྒྱང་
ཟད་སྐྱངས། རྩེ་དང་སོ་རྟིལ་སྒྱུ་པོར་ཆགས། ལྷས་རུལ། དབྱགས་ཆོད། པོ་བ་
ཐིང་། ཁ་ཟས་འཇུ་སྒྱུབས་རྒྱང་། གལ་སྲིད་ནད་སྒྱུབས་ཆེན་ཆ་རྒྱ་འགྱུར་སྲིད།

གསུམ། རྩོགས་ཚད་ནད་རིགས་མོ་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ལྷགས་ལ་གྲམས་པ།	སྒྲ་དང་བ་སྒྲ་བྱ། ཟ་ལུག་བྱེད། རྩ་ཐོར། མེ་དབལ་དང་ཤུ་ཐོར་ཡོང་།
ཤ་ལ་རྒྱས་པ།	གནས་ཁོལ་བྱ་ན། འབར་འབྱར་རྩ་སྒྲངས་པ་དམར་མོ་སྒྲབ་མོ་ཡོང་། བརྟོལ་ན་རྟག་ཁྲག་དང་། རྩ་མེར་བཅས་འཛག་པ།
ཙ་ལ་འགྱིམས་པ།	ཙ་རྒྱས་ཁིང་ནག་པོར་གྱུར། ཙ་ལུག་ཙ་སྒྲངས། ཡན་ལག་སྦྱིད།
རྩས་ལ་ཞེན་པ།	ཤ་སྒྲམ་ཁིང་སྒོ། གནས་ཁོལ་བྱར་ན། གདོང་དང་ཚིགས་ཁ་སྒྲངས། སྦྱིད་པ་འཁུམས། མོ་མེན་མདངས་ཡལ་ནས་སྒྱ་སྒྱིག་ཆགས།
སྒོ་བ་ལ་བབས་པ།	དབུགས་ཐུང་། སྒྲ་འཛོར། བྲང་རྒྱབ་གཟེར། མིག་ཁམ་རྩ་རྒྱ་ པོལ་རྩམས་སྒྲངས། དབུགས་རྒྱུད། ལུད་པའི་ནད་རྟག་ཁྲག་ཡོང་།
སྦྱིང་ལ་བབས་པ།	ལུས་སྒྲང་འཁྱིལ་ཁིང་ཚུས། དུན་པ་ཉམས། བྲང་མོར་འདོད།
མཚེན་པར་ བབས་པ།	མིག་མེར། ལུས་སྦྱི་དང་ག་འགག། ཁྱེ་སྒོ་བྲ་དང་། མོ་རྩིལ་དཀར་ པོར་ཆགས། ལུས་སྦྱི་མེར་པོར་འགྲོ།
མཚེར་བབས།	གཞོགས་གཡོན་གཟེར་བ། མཚུ་སྒྲངས་པ། སྦྱིད་པ་མང་བ།
མཁལ་བབས།	རྒྱེད་པ་ན་བ། རོ་སྒྲུང་སྦྱི་བ།
རྒྱོད་རྩ་རྒྱུང་བ།	དང་ག་འགག་ལུ་སྦྱག་བྱེད། དྲི་མ་འགག་སྦྱི་འཚོང་ཁིང་ན་བ།

ས་བཅད་བརྩ་བ། འགྲམས་ཚད་ཀྱི་ནད་རྟགས།

གཅིག རྒྱོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

འགྲམས་ཚད་ཅིས་པ་བརྟགས་བརྟུངས་སྦྱིན་གྱི་ལུས་བྱངས་རྩམས་འགྲམས་
པས་ཁྲག་འཁུགས་ནས་མཁྱིས་ཚད་བསྒྲང་བའི་ནད་ཡིན། འགྲམས་ཞེས་པ་ཆ་
ཤས་གཅིག་ལ་བརྟུང་བརྟུང་ཐེབས་པས་ཆ་ཤས་གཞན་དག་ལ་འཁུགས་སྦྱོན་ཤོར་
བ་ལ་ཟེར། འགྲམས་ཚད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་གནོད་བྱ་ནད་དང་། ལུས་བྱངས་རྩམས་ཡིན།
དེ་འགྲམས་བྱེད་གྱི་སྦྱིན་ནི། ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་རྩམས་ཏེ། བང་དང་མཚོང་
སོགས་ལུས་རྩལ་གྱི་རིགས་རྩམས་དང་། ས་པོང་འདེགས་པ། མི་ཐེག་པ་ཁུར་བ།
གཞུ་སྒྲན་བཀང་བ། ས་སྒྲན་བརྒྱུ་བ། གཡང་རྩ་རྒྱུང་བ། རྩས་བརྟུངས་པ། ས་

མཆིན་ འགམས།	ཅིབ་སྐང་མཆིན་སྒྲུབ་གཟེར། ལུང་ཁྱག་འོང་། རྩ་ཁྱག་འཛག་ ཁྲོ་སྒྲིང་མི་བདེ། སྟོང་དབུགས་རྒྱངས། མིག་སྒྲིན་དམར། མིག་མི་གསལ། སོ་བ་སྐངས།
མཆིན་དྲི་ འགམས་པ།	ཤ་མདོག་སྟོ། རྩ་སྟོང་རྒྱངས། སྟོ་ཤོར། ལུས་འགལ་ན་སྒྲིང་སྒྲུག་ནས་འགྲོ་མི་ ཅུས་པ། ལུས་པོ་ཁྱོང་། མིག་དམར། མཆིན་དྲི་ལའོར་བ། སྒྲིའི་ཅེ་རྒྱང་རྒྱས།
མཆིར་ འགམས།	སོ་སྟོང་སྟོས་ཤིང་གཡོན་རོས་སུ་གཟེར་བ། གདོང་སྒྲུ་ཤོར་ཆགས། ལྟོ་བ་སྟོས་ ཁྲོག་སྐབས་སུ་འབྱུང་བ། གཡོན་རོས་ཀྱི་ཅིབ་སྐང་གཟེར་ཞིང་ཤ་འཕྲིག།
མཁལ་མ་ འགམས་པ།	ཚར་ར་མི་ཐོག་ཅིང་དཔྱེ་དབུ་དགལ། མཁལ་ཁུང་དང་། རྩེ་ས། དཔྱི་མིག་བརྒྱ་ སྐང་ནམས་རྒྱག་གཟེར་ལངས། མིག་འགལ་སྐངས་ཤིང་དྲི་རྒྱ་འཛག་པ།
སོ་བ་ འགམས་པ།	སྒྲིགས་པ་དྲག་ཤོར་བྱེད། སོ་སྟོང་སྟོས་འཁྲོག་བྱེད། ཟས་སྟོམ་ཅི་ཕོས་སྒྲུག་ སྐང་ཐབས་ལྡང་། སོ་བ་དབུགས་གིས་བསྐངས་པས་ཉལ་མི་བྱུབ།
ལྷང་ འགམས།	ལྷང་ཁྱགས་གཟེར། སྟོ་འཁྲོག་བྱེད། སྟོ་འདེགས། རྩ་སྟོང་གང་ཞིང་གང་སྟམ་ བྱེད་པ། འབྲེན་བཏང་བ་དང་མཉམ་དུ་དྲི་ཆེན་ཤོར།
རྒྱ་མ་ འགམས་པ།	རྒྱ་མར་ཚེ་འབབ་བྱེད། རྒྱ་མ་འཁྲིལ་སྟམ་བྱེད། རྒྱ་མ་སྟེ་སར་ལྷང་སྟམ་བྱེད། རྒྱ་སྟོམ། རྒྱ་སྟོང་སྐང་ཐབས་ལྡང་།
མཁྲིས་ འགམས།	མིག་ཁེར། ཤ་སྟོ། མགོ་ཤོ་ཕྱི། མཆིན་པ་སྐངས་སྟམ་པ་དང་། མཁལ་མ་ དང་མཆིན་དྲི་ན། རྩ་སྟོང་གང་སྟམ་བྱེད། རྒྱ་མདོག་དམར།
སྐང་འགམས།	རྒྱ་ཐབས་དང་མཁལ་ཁུང་ན། རྒྱ་ཁ་སྒྲི། རྩེ་ས་ཚེ་འབབ་བྱེད།
བསམ་ཁེའུ་ འགམས་པ།	དཔྱི་མིག་དང་བརྒྱ་སུལ་ན། ལྟོ་ཤ་ཆད་སྟམ་བྱེད་ཅིང་ལང་མི་ཤེས། སྐང་ པ་སྒྲིད། དཔྱི་མིག་ན། སྐབས་སུ་དྲི་རྒྱ་སྟམ་སྟམ་བྱེད།

སྤྱི་ཡུལ་བཞི་ལ་འགྲམས་པའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།	
ཤ་ འགྲམས།	ཤ་ཤ།	ཤ་རྩ་སྤངས་ཤིང་ཤ་ཤི་བྱ་བ་ཉམས་པ།
	ཤ་གཞན།	ཤ་བརྒྱུང་སྤོང་སྤྲུལ་ཞིང་མདོག་དམར་པོར་སྤངས་པ།
རྩས་ འགྲམས།	ཚོགས།	ཚོགས་ནམས་འགྲུལ་དཀའ་ཞིང་བྱག་ཆེ། ཚོགས་ནམས་སྤངས།
	རྒྱང་རྩས།	འགྲུལ་དཀའ་ཞིང་རྩས་གཏིང་ན་གཟེར་ལྷང་ལྷང་བྱེད་པ།
	སྤྱབས།	མགོའི་རྩས་ཉིང་བྱག་ཆེ་བ་མནན་མི་བཟོད་པར་འབྱུང་།
	ཅིབ།	ཅིབས་རྩས་ཉིང་བྱག་ཆེ་བ་མནན་མི་བཟོད་པར་འབྱུང་།
ཙ་ འགྲམས།	མགོ་ཙ།	ཙ་ནད་རུ་རྩ་མེར་ཁིད་ཅིང་ན། ཙ་སྤངས་ཤིང་ཙ་འབྱུལ་འབྱུང་།
	བྱང་ཁོག་ཙ།	ལུ་བའི་སྤྲུལ་སྤྱུ་གང་འགྲམས་གནས་དེ་གཟེར། ཙ་བ་སྤྱི་སྤངས་རྩེས་ ནག་རུ་འབྱུང་།
	ཡན་ལག་ཙ།	ཙ་ནམས་སྤངས་ཤིང་མདོག་དམར་ལ་ཆ་འཕྱུག་བྱེད་པ། བརྒྱུང་ བསྐྱམ་བྱ་བ་དཀའ་བ།
རྩ་རྩས་ འགྲམས།	རྩ་རྩས།	དགྲེ་དགྲེ་མི་ཤེས་པར་སྤངས་པ། དེ་ཡང་རྩ་བ་ནི་ལྷུས་ཀྱི་རྩ་བ་སྤྱོགས་ དང་། རྩས་པ་ནི་ལྷུས་ཀྱི་མདུན་སྤྱོགས་ན་གནས་སོ།

ས་བཅད་བརྩ་གཅིག་ལ། འབྲུགས་ཚད་ཀྱི་ནད་ཉགས།

གཅིག་སྤྱོད་བ་རྩའི་སྤོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲུགས་ཚད་ཅེས་པ་ལྷུས་ཀྱི་ཉེས་པ་གསུམ་པོ་འབྲུགས་པས་ཁྲག་ཚད་བསྐྱེད་
ནས། ཚ་བས་ལྷུས་བྱུངས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། འབྲུགས་ཚད་ཀྱི་རྩ་བའི་ཐ་
མ་པའི་ལྷུས་ལ་གནས་པའི་མཚན་ཉིད་བརྟན་ལྡན་ཅན་གྱི་མཁྱེས་པ་ཚ་བའི་རང་
བཞིན་ཅན་དེ་ཡིན། དེ་ལ་རུས་གདོན་ཟས་སྤྱོད་བཞིས་ལྷུས་ཉེས་པའི་ཁམས་
དགྲུགས་ནས་ཚ་བའི་ནད་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད།

(1) རྩས་འབྲུགས་ནི། ལྷུ་ཚ་གརྱང་ཅན། རུས་སྟོན་རུས། རང་བཞིན་མཁྱེས་
པའི་མི། བ་ཚོད་དར་མ། ནད་ཁམས་ཁྲག་མཁྱེས་ཅན་གྱི་མི་ནམས་ལ། ཟས་
སྤོམ་ཤ་མར་ཆང་སོགས་བརྟུང་ལྡན་གྱི་རིགས་བསྐྱེད་དྲགས་པ་དང་། སྤྱོད་ལམ་

ལྷས་ངག་གི་བྱ་བ་དྲག་ཤལ་དང་། ཞེ་སྤང་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་སོགས་གྱིས་མཁྲིས་པ་
འབྲུགས་པ་དང་ཚེ་བ་ཁྲག་ལ་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

(2) རྩོངས་འབྲུགས་ནི། ལུལ་ངད་ཅན་གྱང་བ། རུས་དབྱར་ཁ། རང་བཞིན་
རྒྱང་ཅན། བ་སོ་རྒྱས་པ། ནད་ཁམས་རྒྱང་ཤས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་ལ། རྩོད་ལམ་
ཟུང་ན་དང་། སེམས་ལས་ཆེ་བ། གཉིད་ཆགས་པ། ཉལ་པོ་བྱ་དྲགས་པ།
དཀའ་ཐུབ་རྒྱད་དྲགས་པ། ལྷས་ཤེད་ཞན་པ་དང་རྩོ་རྩོང་གི་རུས་སྟ། ལྷས་
ངག་གི་ལས་དྲག་ཤལ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱང་དང་ཁྲག་འབྲུགས་ནས་མཁྲིས་པའི་
ཚད་པ་སྐྱེས་པ་རྒྱང་གིས་བྱས་པའོ། །

(3) འཇམ་འབྲུགས་ནི། ལུལ་རྒྱན་ཅན། རུས་དབྱིད་ཀ། རང་བཞིན་བད་
ཀན་ཅན། བ་སོ་བྱིས་པ། ནད་ཁམས་བད་ཀན་གྱི་མི་རྣམས་ལ། འབྲུགས་ཚད་
གི་ནད་བྱང་བར་ཁྲག་མཁྲིས་གྱི་ཚེ་བ་བད་ཀན་གྱི་མགོ་མནན་པའོ། །

འབྲུགས་ཚད་གི་ཙུ་བའི་དབྱེ་བ་ནད་ཚན་དང་བཅས་པའི་རིུ་མིག་

རྒྱས་འབྲུགས།	ནད་རིགས།	ཚེ་འབྲུགས།	ཚེ་རྒྱས།
			ཚེ་སྐྱུགས།
			རྟག་ཐབས།
		ཚེ་འགྲམས།	ཚེ་དྲོལ།
			ཚེ་རྒྱགས།
		ཚེ་རིམས།	གཉན།
			འདུས་པའི་ཚེ་རིམས།
	བབས་རྩོ།	གནས་བརྒྱད་ཡོད།	
	ལུད་པ།	རིགས་བརྒྱད་ཡོད།	
རྩོངས་འབྲུགས།	རྩོངས་འབྲུགས།		
	ཚེ་རྩོང་།		
	གྲང་རྩོང་།		
འཇམ་འབྲུགས།			

2 འབྲུགས་ཚད་བབས་པའི་གནས་བརྒྱད་དང་། ལུང་པ་རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་རེའུ་མིག

བབས་གནས།	ནད་རྟགས།	ལུང་པའི་མདོག
མྱིང་།	མིག་དམར། ལུ་མ་དང་མཆན་ཁུང་གཟེར། རྩེ་སྐལ། དུན་པ་མི་གསལ། སྤྲ་འཛེལ་སྒྲ་ཉེ་སྒྲ་ལ་བ་བྱེད་པ།	རྩེ་གསོལ།
སྒྲི་བ།	ལུང་པ་རྟག་ཁྲག་འོང་། དཔུང་མིག་སྒྲིག་ཏུས། མོག་ དབག བྲང་མདོ་རྟམས་ན།	དམར་པོ།
མཆིན་པ།	མཆིན་ཉེང་ན། ཤེད་རྒྱང་། བཤུལ་ཤ་ལྷི་བ། མྱིང་པ་ མང་། ལུས་ལ་འབྱུང་བུན་འབྱུང་།	རྩེ་གནག
མཁལ་མ།	མཁལ་སྐྱེད་ན་ཞིང་དགེ་དགུ་དཀའ་བ།	སྒྲི་ལོ།
ཚ་འབྲུགས།	ལུས་སྐྱིད། མིག་དམར། སྤྲ་བ་འཛེར། ཁ་སྐལ། རྩེ་ འདོད། རྩེ་བྱུང་། བྲི་བ་ཚ།	དམར་ཐང་།
མཁྲིས་པ།	ཁ་ཁ། ལུས་མེར། སྤྲ་འདབ་རྩལ།	མེར་ལ་དངས་པ།
རྒྱང་འབྲུགས།	ཁ་སྐལ། ཤེས་པ་འཕྱོ། ལུས་འདར། གཡལ་དང་སྒྲིགས་ བྱ་འབྱུང་།	སྒྲིན་པོ་སྤྲ་བ་ཅན།

3 ཀག་གི་རུས་རིས་པ་དང་སྤང་སྤང་གི་རེའུ་མིག

བྱ་ར།	དོན་འབྲས།	
ཞག་ཀག	ཞག་བདུན།	ཚ་རྒྱས། ཚ་རྒྱགས། ཏུག་ཐམས་གསུམ་ལ་སྒྲི་ཚ་བེར། དེ་དག་ནད་ སྒྲིབས་རྒྱས་ཉེ་སྒྲིག་ལ་ཉེན་ཁའི་རུས་ཚོད་ཞག་བདུན་ནང་ཡིན།
	ཞག་དགུ།	གཞན་རྒྱས་འབྲུགས་ཀྱི་རིགས་བཞི་པོའི་ནད་སྒྲིབས་རྒྱགས་པ་རུང་ ཟད་བུལ་བས་སྒྲིག་ཉེན་བྱེད་པའི་རུས་ཞག་དགུ་ཚུན་ཆད་ཡིན།
	བརྩ་གཅིག	རྒྱས་འབྲུགས་ཀྱི་རིགས་བདུན་པོ་དེ་དག་ཞག་བརྩ་གཅིག་འདས་ན་ ནད་ཀྱི་ཤུགས་བྲི་བས་ཉེན་ཁའི་ཀག་ལས་ཐར་བ།
གནས་ བབས།	སྒྲིག་ཚོལ།	སྒྲི་བྲེ་མྱིང་། མཆིན་པ་རྟམས་ལ་ཚ་བ་ཕོག་ན་སྒྲིག་ལ་ཚོལ་ཉེན་ཆེ།
	ཉེན་ཆེ།	མཆིར་པ་དང་མཁལ་མ་ལ་ཚ་བ་ཕོག་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ།
	འཛེལ་བ།	སྒྲི་བ་མ་དང་། མཁྲིས་པ་ལ་ཚ་བ་ཕོག་ན་སྒྲིན་ཆེ་མེད་པ་འཛེལ།

1

འཆི་ རྟགས།	ནད་མོག་པའི་མོད་ལ་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཤོར་ལ་གཟི་མདངས་ཉམས་པ་དང་། ལུང་ པ་ཁ་དྲོག་རུང་ལུ་འབྲེ་ཡོང་བ། སྒྲན་དབྱེད་བྱས་ཀྱང་གཟེར་ལ་བཅས་སྦྱིད་མེད་ པ། དབྱགས་ཐུང་། ལུང་པ་གྲེ་བའི་ནད་རུ་གསོག་པ། འདྲེ་ཁ་ཚོད་པའམ་གྱི་བ་ ཁ་ཆེ་བ། ནད་བཅས་ཀྱང་འཕྱར་ཕྱོག་མང་ན་ལུས་གནད་སྦྱིང་རུ་ཆ་བ་བཅས་པ་ ཡིན་པས་ཞག་བཅུ་གཅིག་གི་ཀག་འདས་ཀྱང་འཆོ་བ་དགའོ།
འཆོ་ རྟགས།	ནད་ལ་འཕྱར་ཕྱོག་ཆུང་ཞིང་དབྱགས་དལ་བ་དང་། ལུང་པ་མོག་སྒྲ་བ། སྒྲན་ དང་གཏར་ག་སོགས་དབྱེད་ཀྱིས་གཟེར་དང་ལུང་པ་སོགས་ཆོད་ནད་རྣམས་ བཅས་སྦྱིད་ཆེ་བ་བཅས་ནི་འཆོ་བ་ངེས་པས། དེ་ལ་ལེ་ལོ་སྤྲངས་ནས་འབད་ བཅོམ་གྱིས་བཅས་དགོས།

4 སྟོངས་འཕྱགས་དང་འཇམ་འཕྱགས་ཀྱི་རིུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།	
སྟོངས་ འཕྱགས།	སྟོ་རྟགས།	གཡལ་མང་། ལུས་འདར། གཟེར་འཕོ། སྦྱིང་ཁ་དང་། ཤེས་ པ་མི་བདེ། བྱང་དང་རྒྱལ་ལོག་ན། དང་ག་མི་བདེ། ལུས་ བཅེ་ག ང་བྱམ་བྱེད། ཁམས་ངན། མགོ་འཕྱིམ། ལུས་ ཆོགས་ན། ལུང་པ་སྒྱ་སོབ་ཅན་སྒྲ་པོ་སོག་དགའ་བ་འོང་།
	ཆ་སྟོངས།	ཅ་སྟོང་ལ་མཚོགས་པར་འཕར་བ། ཆུ་དམར་ལྷ་བ་ཆེ་ལ་ ལྷངས་པ་འཕྱོང་། མིག་དམར། ཆེ་སྒྲུལ། ལུས་ཀྱི་སྦྱོར་དེ་ཆེ་ སྒྲུལ་དད་ཆེ། སྒྲང་བ་ཟ་བྱི་དང་ཤེས་པ་ཆལ་ཆོལ་ཡོང་།
	གང་སྟོངས།	ཆུ་མདོག་སྟོ་ལ་ལྷ་བ་གསོབ་པ། ཅ་སྟོང་ཞིང་དལ་བ་འཕར་ བ། ལུས་ཤིང་ཆུང་། གཉིད་མེད། སྦྱིང་འདར། ལུས་ འདེབས། སྟོང་སྒྲུག་བྱེད།
འཇམ་འཕྱགས།	ལུང་པ་མི་གཙང་བ་འབྱུང་། གཟེར་ཕྱན་འབྱུང་། ཅ་དང་རྒྱལ་ཆ་བའི་ རྟགས་རིམས་ཀྱིས་སྦྱེ་བ། མདོར་ན་འདི་ནི་འཕྱགས་ཕྱན་བྱ་ཡིན་སྟབས་ ནད་སྟོབས་ཆུང་བ་ཡིན་ནོ།	

ས་བཅད་བརྩ་གཉིས་པ། རིམས་ཆད་བལ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས།

གཅིག། སྒོར་བ་རྒྱའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

འདིར་རིམས་ནད་ལ་བལ་ནད་དང་། འབྲུམ་བྱ། རྩ་གཟེར། གག་ལྟོག་ཁམ་
པ་བཅས་དབྱེ་བ་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྤྱིར་རྩ་རྩེན་བཤད་པ། རིམས་ནད་ཅེས་པ་
ཡམས་ནད་ཀྱི་ཁ་རྒྱུངས་དྲི་མ་དང་། སྤྱིན་བྱ་སྤྱེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་དེའང་ཁ་
དོག་སེར་པོ་དང་། དམར་པོ། བཀ་པོ་བཅས་ཡོད་པ་དེ་དག་སྤྱིན་ལྟར་འབྲིགས་
པ་དེ་ཉིད། ཐོག་མར་སྤྱི་ལ་གནས་པའི་རྩལ་ལ་བབས་ནས་བད་ཀན་དང་།
མཁྲིས་པ། རྒྱུང་གསུམ་ལ་རིམས་པས་འབབ་ཅིང་། ཐོག་མར་མིག་དང་། རྩ་བ།
སྤྱ། ཁ་རྩ། སྤྱོ། བཤང་ལམ་རྣམས་དང་། སལ་ཆེར་སྤྱ་བྱག་ནས་ཞུགས་ཏེ།
འཇུག་སྒོ་རྣམ་པ་དུག་རིམས་པས་འཇུག་སྤྱེ། ལུས་ཀྱི་མཁྲིས་པའི་མེ་དྲོད་བསྐྱང་
ནས་ཚེ་བ་སྤྱིད་པ་ནི་རིམས་ནད་ཀྱི་དོ་བོ་ཡིན།

རིམས་ནད་འགོས་རྩལ་ལ་ནད་པ་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་ནས་ཡམས་ནད་
ཀྱི་རྩ་དངོས་འགོས་པ་དང་། ཡམས་ནད་ཡོད་པའི་ས་སྤྱོགས་ཀྱི་རུ་བ་དང་རྒྱུང་
སོགས་ཀྱིས་བྱིར་ཡོང་བའི་ཡམས་ནད་ཀྱི་དྲི་མ་ཐོག་པ་རིམས་ཀྱིས་ལྷལ་དུ་མཆེད་
པ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད། རིམས་ནད་ཀྱི་དངོས་རྩ་ནི་གོང་དུ་བཞུག་པ་
ལྟར་ཡམས་ཀྱི་དྲི་མ་དང་། སྤྱིན་འབྲུའི་རིགས་རྣམས་ཡིན་ཅིང་། རིམས་ནད་ཀྱི་
བརྒྱུད་རྩ་ནི། ཐོན་ཀྱི་གསོ་རིག་«ནད་འབྲུམ་ནག་པོ་»ལས་། རིམས་ནད་ཀྱན་ཀྱི་
རྩ་དང་རྩ་བ་ནི། ཁ་རིག་ཉོན་མོངས་རྩས་པས་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་གྱི། རྩེན་
ནི་བན་པོན་རྣམས་ཀྱང་མི་དགའི་ལས་ལ་འཇུག་ རྩེ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དམག་འབྲུག་
མཆོན་ལས་བྱེད། །དེ་བས་ལྷལ་ལྟ་གནས་ས་སྤྱེ་བརྒྱུད་འབྲུགས། །དེའི་ཁ་རྒྱུངས་
ནད་ཡམས་སྤྱིན་དུ་གཏོབ། །དེ་བས་རིམས་ནད་དལ་ཡམས་འཕྱོ་བ་ཡིན། །སྤྱེ་
བརྒྱུད་ཁ་རྒྱུངས་སེར་པོ་བལ་ནད་རིམ། །ཟས་ཀྱི་དྲི་མ་སྒོ་མས་པས་འདུ་བ་
ལོག་ །དམར་ལ་རྩ་གཞེར་ནག་ལ་གག་ལྟོག་འབྲུམ། །གཞན་ཡང་འབྲུང་བ་རྒྱུང་
ལོག་ནད་རིམས་ནི། །དུག་ལྷལ་གྱི་མཆོན་དུག་དང་ལུ་གེ་དང་། །འབྲང་བུའི་
ནད་རིགས་མང་པོ་འབྲུང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། །

1 ལེའུ་ཉེར་གསུམ་པའི་ཤོག་ངོས་338 གྲུང་7 པར།མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། 2005ལོར།

《མན་ངག་རྒྱུད་》ལས^①། རིམས་ཞེས་བྱ་བའི་ནད་འབྱུང་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། །ལྷ་བརྒྱ་
 རུས་ཀྱི་ཐ་མར་གྱུར་ཅ་ན། །མི་ནམས་འདྲོད་པའི་དབང་གིས་ལོག་པར་སྒྱུད། །
 རྒྱགས་པ་ནམས་ནི་རྩོད་ཤིང་དམེ་དར། །དགེ་འདུན་བཅུན་པ་ནམས་ནི་སྡེ་
 འབྲུག་བྱེད། །ལྷ་སྟོགས་བན་པོན་ནམས་ནི་ཐོར་ཁ་འཕེན། །སྒྲིལ་ནམས་ནི་
 མནའ་འཐབ་ཤན་དམར་བྱེད། །དེ་རུས་མ་མོ་མཁའ་འགོ་ཀུན་འབྲུགས་ཏེ། །ནད་
 ཀྱི་ཁ་རྒྱངས་སྒྲིན་རུ་ཆགས་པ་ལས། །བལ་ནད་རྒྱ་གཟེར་གག་སྟོག་འབྲུམ་ནག་
 འབྱུང་། །ཞེས་པར་བཟོ་བཅས་གནང་འདུག །འོ་ན་འདི་ལ་བལ་ནད་ཟེར་བའི་
 རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། རྒྱར་གྱི་སྒྲིན་འགྲེལ་ནམས་སུ་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་མང་
 བོ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་དོན་ལ་གནས་པ་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་། དོན་དངོས་གནའ་
 བོའི་རུས་སུ་ནད་འདི་ཐོག་མར་བལ་ལྷལ་ནས་བོད་རུ་འགོས་ཡོད་པས་ན་བལ་
 ནད་ཞེས་འབོད་སྟོལ་བྱུང་ཡོད་པར་ངས། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྟོན་སྟངས་བརྟག་པ།

བལ་ནད་སྒྱུའི་ནད་ཉགས། (1) མ་སྒྲིན་པའི་རིམས། ལུན་རིང་རུ་གྱང་ཤུམ་
 བྱེད། མགོ་དང་། ཀླང་པ། ཆོགས་གཞི་ནམས་ན། ལུས་མྱི། མི་ལམ་བཟ་བཟང་།
 གཡལ་མང་། རྩ་བ་འཐིབས། ཤེས་པ་མྱོས། ཁ་ཁ། མགོ་ན། དང་ག་འགག་ཚ་
 སྤ་ལ་མགྲོགས་ཤིང་གཡོ་བར་འཕར། རྒྱ་མདོག་རྟོག།

(2) རུས་པའི་རིམས། མིག་མདངས་དམར་མེར་ཆགས། རྩེ་དང་། མཆུ། སོ་
 བཅས་ལ་རྟེག་པ་ཆགས། མགོ་ན། རྩེ་དང་ཆེ། ཤེས་པ་བྱིང་། རྩེ་དམར་ཞིང་རྩི་
 མ་ངར་ལ་ཀྱལ་མཐུག་པ། རྩེ་སྤ་ལ་གྱིམས་ཤིང་ལུར་རུ་འཕར།

(3) རྟོངས་པའི་རིམས། ལྷ་འབྲུགས་ཀྱི་མཚན་སུ་སྟེབས་པས་རྟོངས་པའི་
 ཉགས་སུ་དབྱི་མགོ་དང་། ཀླེང་པ། རུས་ཀླང་ནམས་ཁྱད་པར་རུ་ན། ལུས་རུལ།
 གཉིད་རྒྱུང་། མགོ་བོ་འཛོམ། རྩ་བ་ལུར། རྩེ་དམར་ཞིང་སྒྲིམ་པ། རྟོང་སྒྲུག་བྱེད་
 པ། རྒྱ་འཆལ་བ་སྟེ་ཁ་མི་འདུས་པ། ལུས་འདར་ཞིང་ཕྱི་དྲོད་ཆེ་བ་བཅས།

① ལེའུ་23པའི་ཤོག་ངོས་243ཐེང་5པར། བོད་རྟོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་། 2000ལོར།

གསུམ། བལ་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 བབས་ས་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པའི་ལེའུ་མིག (བལ་ནད་རིགས་༢༤)

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
སྤྱི་དང་བ་སྤྱ།	ཤེད་རྩུང་། སྤྱི་དྲུང་། ལུས་བཙེ། བ་སྤྱ་རྣམས་ལྟར་།
ལྷགས་པ།	གྲང་ཤུམ་བྱེད། མགོ། ཞང་ཁུལ། ཚིགས་གཞི་རྣམས་ན། ཉི་མ་ལ་དད།
ཙུ་ལ་བབས་པ།	ཙུ་ལུག་ཤེས་པ་བྱེད། སྒོམ་དང་ཆེ། ཁ་ཁ། རྩ་མདོག་དམར་ལ་རྩོག་པ།
ཤ་ལ་བབས་པ།	མགོ་པོ་འཛོམ། ལུས་ལྷི། ཤ་དྲོད་ཚ། བསིལ་བ་འདྲོད། ཤེས་པ་ཉོག།
སྒོད་བབས།	དང་ག་འགག་དྲི་མ་འཁྱུ་བའམ་ཡང་ན་སྐམ། ལྷེ་ལ་བད་ཀན་ཆགས།
དོན་བབས།	ཙུ་ལུག་ཤེས་ཀ་ལ་ཚ་རྟགས་སྤྱེ། ལྷེ་སྐམ། གཏམ་ཟ་བྱི་སྤྱེ། སྒོམ་དང་ཆེ།
ཁུས་བབས།	རྩ་བྱག་དང་ཁ་ལྷེ་སྐམ། སོ་དྲེག་ཆགས། ཙུ་ལྷོངས། རྩ་བ་འོན། ཤེས་པ་ཉོག།

2 རིམས་པ་རུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པའི་ལེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
བད་ཀན་རུས།	དང་པོའི་ཞག་གསུམ་ནི་ཚ་གྲང་འབྲ་བ་བད་རྒྱུད་གི་རུས་ཡིན། མགོ་ན། ཉུ་དང་ཚིགས་གཞི་ན། གྲང་ཤུམ་བྱེད། གཡལ་མང་། སྤྱི་དྲུང་། ཚེ་བ་མ་སྤྱིན་རུས་ཡིན།
མཁྱིས་པའི་རུས།	དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ཉེ་ཞག་རུས་པ་མཁྱིས་པའི་རུས་ནི། ཚེ་བ་དབང་པོ་སྒོར་བབས་སྤྱེ། རྩ་དམར་ཚ་གྲིམས། ལུས་ཤ་སྐམ་པའི་རུས་ཡིན།
ཁྲག་གི་རུས།	ཞག་དགུ་པ་ཁྲག་གི་རུས་ཉེ་ཚད་པ་རྒྱུད་པར་སོང་བས། ཙུ་དང་རྩའི་ཚད་རྟགས་ཁོང་ལས་ཆེ། ལྷེ་སྐམ་པ། སྒོམ་དང་ཆེ། རུལ་དྲི་མནས། ལུས་ལྷི་པ་བཅས་འབྱུང་བའི་རུས་ནི། ཚེ་བ་དགུ་ལྟར་བསད་པའི་རུས་ཡིན་ནོ།
རྒྱུད་ཁྲག་གི་རུས།	ཞག་བརྩ་གཉིས་པ་རྒྱུད་ཁྲག་འཐབ་པའི་རུས། ཚད་པ་དོན་ལ་བབས་པའི་རྟགས་སྤྱེ། སྒོ་ལཔ་བྱེད། དུན་པ་མི་གསལ། ལྷེ་སྐམ་ལ་རྩལ་པ། ཡང་ན་སྒྱུ་བ་དང་། སྐབས་འདིར་བསིལ་འཛམ་གྱི་སྤྲན་གཉེན་ལྟར་བསྤེན་པའི་རུས་ཡིན།
རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་རུས།	ཞག་བརྩ་ལ་རི་ཐང་མཚམས་སུ་བབས་པའི་རུས། ཁུས་པ་ལ་བབས་པས་དུའི་ཤེད་རུས་ཞང་རྣམས་ན།ཤེད་རྩུང་། གདོད་སྤྱེ། མགོ་པོ་འཛོམ། རྩ་བ་ལྱུང་། གཉིད་རྩུང་། ལུས་རུལ་ལྷེ་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བས་རྒྱུད་རྩ་ལྟར་ཉེ་བྱ་ལྟར་གསོ་བའི་རུས་ཡིན།

3 བད་གཞི་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པའི་རེའུ་མིག
༡ རྒྱུ་རིམས་ཀྱི་རེའུ་མིག

བྱ་ར།	ནད་རྟགས།
སྒྲི་རྟགས།	བརྟེན་དང་སྐྱོད་པ་ན། མགོ་ལྷུས་ཀྱན་བརྟེན་སྒྲིམ་བྱེད། གཡལ་མང་། མགོ་ པོ་ལོར། རྩ་བའི་ནད་སྒྲིམ་གསལ། གཉིད་ཡིར། མགོ་དང་ལུས་ལྷུས་ལྷུག་ གཟེར་ལྡང་། བ་སྒྲིམ་ལྡང་། བགས་པ་བཟེ། རྩལ་མི་ལྟུང་། སྐར་ལྷག་དང་ མགོ་པོ་འདར། སྒྲིམ་ཆོལ་སྒྲིམ། ལ་ཟས་མ་འཇུ། བཤང་གཅིན་ཐོན་དཀའ།
ཁྱད་པར་ རྟགས།	༡ འདར་བྱ་ནི། གྲང་ཤུམ་བྱེད་ཅིང་ལྷན་རིང་འདར། ༢ ཡིར་བྱ་ནི། གཉིད་ མེད་པས་ཞེ་སྡང་གིས་འཁྲོས་པར་ཚུམ་མོ།
བྱེ་བྲག་གི་ རྟགས།	རྒྱུ་རིམས་དང་པོར་བབས་ས་རྩས་པ་ཡིན་པས་རྩས་པ་ཀྱན་ན་བ་ དང་། །བར་རྩ་རྩུས་ས་དོན་ཡིན་པས་ལྷེ་སྒྲིམ། མི་ལམ་ཟ་བྱི་མང་། །ཐ་མ་ སྒྲིག་ཆའི་ལམ་ནས་དོན་པས་སྒྲིམ་བ་དང་འཁྲོས་པར་བྱེད།

ལ མཁྲིས་རིམས་ཀྱི་རེའུ་མིག

བྱ་ར།	ནད་རྟགས།
སྒྲི་རྟགས།	བསལ་བ་འདྲོད་ཅིང་མགོ་ན། ལ་ལ། ལྷུས་ཤ་རྩྱུང་ཆོ། བཤང་བ་དང་། གཅིན། པགས་པ། མིག་བཅས་མདོག་སེར་པོར་ཆགས། རྩལ་མང་། རྩི་མན་མ། ཆང་གིས་ བཟི་བ་ལྟར་ཤེས་པ་ལྟོས། སྒྲིམ་དང་ཆེ། ལྷན་པའི་ནད་རྩ་ཁྱུག་ཡོང་། ལ་ན་ཐོར་བ་ དོན།
ཁྱད་པར་ རྟགས།	༡ ལེབ་ཀན་ནི། རྩ་སྒྲིམ་གཟེར། ལྷན་པ་དམར། ལྷ་ཁྱུག་འཇོག་ཆོད་རྟགས་གཞན་ ལས་ཆེ། ༢ གྲང་གཟེར་ནི། ཆོ་བ་རྩུས་མགོ་རྩུག་ཆེ། ལྷ་ལྷུས་ཀྱི་ཆ་དང་། ལྷག་ ཆ་གཉིས་འཁྱུག་པ། མཆོག་མ་ལྷེ་བ་བཅས་སོ།
བྱེ་བྲག་གི་ རྟགས།	མཁྲིས་པ་དང་པོར་བབས་ས་ཆ་ཡིན་པས་ཆ་རྩུ་རྩུས་ཆ་རྟགས་ཆོ་བ་དང་། ལྷས་ཀྱི་ ཆ་རྩུས་རྩུས་ཤིང་འཁྱུག་པ། །བར་རྩ་རྩུས་པའི་ས་ཁྱུག་ཡིན་པས་ཆ་མདོག་དམར། རྩ་སྒྲིམ་ཆ་རྩྱུང་རྩུས། ལྷ་ཁྱུག་འོང་། ཐ་མ་ལམ་ཆེར་མོ་པའི་ལམ་ནས་དོན་པས་ མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱིས་པོ་བའི་མེ་རྩྱུང་ལྷུ་བཏོན་ཏེ། ལྷ་སྒྲིམ། མོ་རྩུག་ཆགས། དང་ག་མི་དབེན། སྒྲིམ་སྒྲིམ་བྱེད།

ག བད་རིམས་ཀྱི་རེའུ་མིག

བྱ་ར།	ནད་རྟགས།
སྤྱི་རྟགས།	རིག་པ་བཟི་བ་ལྟར་ཚྭས་པ། ཚེ་བ་དལ་བུས་སྒྲི། སྒྲུག་པ། མཆིལ་མ་དང་། ལུད་པ་མང་། ལུས་ཉོབ་ཞིང་སྒྲི། གཉིད་ཆེ། དང་ག་འགག་ཁབ་ཤང་གཅིན་དང་། མྱེ། སེན་མོ། ཕགས་པ་རྣམས་མདོག་དཀར་བའོ།
ཁྱད་པར་རྟགས།	༡ མོང་བྱ་ནི། རིག་པ་བཟི་དང་ཉག་ཉོག་མང་། དུན་པ་མི་གསལ། ཤེས་པ་འཁྲིགས་པ། ༢ ལྷགས་པ་ནི། མི་རོ་མི་ཤེས། སྒྲ་བ་ལྷགས། གཅིན་སྒྲུག་མལ་རུ་ཤོར་བ།
བྱེ་བྲག་རྟགས།	བད་རིམས་དང་པོ་བབས་ས་དང་ག་ཡིན་པས་ཁ་འདམ་ནས་བས་ཤོ་བ་མེད་པ། ཟས་མི་འཇུ། དང་ག་འགག་ཁབ་རུ་རྒྱས་ས་ཤ་དང་སྒྲུད་པ་ཡིན་པས་ལུས་སྒྲི། ཤེས་པ་ཚྭས། དག་ལྷགས། ཐ་མར་འཚོལ་ས་མཁལ་མའི་ལམ་ནས་དོན་པས་རྒྱུ་ཁ་སྒྲི། མཁལ་རྒྱེད་ན། རྣ་བ་འོན།

ང འདུས་རིམས་ཀྱི་རེའུ་མིག

འདུས་རིམས་སྒྲི།	
ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།	ནད་རྟགས།
དང་པོ་མ་སྒྲིན་པ།	འདུས་རིམས་ཐོག་མ་དུངས་མར་བབས་པས། དུངས་མ་དེ་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཡིན་པས། བད་ཀན་ཤས་ཆེན་མ་སྒྲིན་པའི་རྟགས་རྣམས་མི་གསལ། མཁྲིས་ཤས་ཆེན་མ་སྒྲིན་པའི་རྟགས་འགའ་ཞིག་གསལ་ཞིང་། དེ་ནས་མཁྲིས་ནད་ལྟ་བུ་མིག་དང་རྒྱ་མདོག་རྣམས་སེར་པོར་གྱུར།
བར་རུ།	བར་རུ་རྒྱས་པའི་རུས་སུ་སེམས་རྒྱགས་། གཉིད་ལོག་པའི་རུས་སུ་མི་ལམ་བཟི་དང་གཏམ་སྒྲུ་འཚོལ་སྒྲི། ཚེ་བ་རེས་ཆེ་ལ་རེས་རྒྱུད་། གཅིན་རེས་མང་རེས་ལྱུང་། རུལ་རེས་མང་རེས་ལྱུང་། གཉིད་རེས་ཆེ་རེས་རྒྱུད་བ། འབྲུམ་ཕན་དམར་ནག་འབྲུང་།
ཐ་མ།	ཐ་མར་ལུས་བྱངས་ལྷ་བས་མཁྲིས་ཤས་ཆེན་རུལ་མང་བ་དང་། རྒྱུད་ཤས་ཆེན་སྒྲུ་བ་མང་། མྱེ་རྩ་འདར། རྩོད་སྒྲུག་བྱེད། བད་ཀན་ཤས་ཆེན་ལུས་གྲང་། ཁ་ནས་རུལ་རྩི་ཤོ། སོ་རྟེ་སྒྲུ་བ། མགོ་དང་རྒྱུན་ན་བ་རི་ཐང་མཚམས་སུ་སྒྲིབས་པའི་རྟགས་ཡིན། ནད་འདི་ཞག་བཙོ་བརྒྱད་དམ་ཡང་ན་ཉེར་གཅིག་ལ་འཚོ་འཆིའི་ཤན་བྱེད་དོ། གང་ཞེ་ན། དུངས་མ་ནས་ལུས་བྱངས་བདུན་རུ་རིམས་པས་བྱབ་པ་ཞག་ཉེར་གཅིག་ཡིན།

1

ནད་རྟགས་ཀྱི་རིམ་པ།	
སྐྱོན་མར།	གང་ཤུམ་བྱེད། དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཞན། ཅ་སྟོང་ལ་ལྷུར་བ། རྒྱ་མདོག་སེར་ལ་ཉོག་པ། མགོ་དང་ཚིགས་གཞི་ན། ལྷང་བ་བཟུང་ཡོང་།
བར་རུ།	ནད་རྒྱས་པས་རྒྱ་མར་ནག་འདྲ་བ་ཡོང་། མིག་སྒྲིན་དང་། རྩེ་ལོག་ཁྱུར་གྲོང་རྩམས་ཀྱི་ཤ་མདངས་སེར། ཁ་ཁ། ལུས་ཀྱི་ཤ་དྲོད་ཚ། གཉིད་རྒྱུང་། དང་ག་འགག། ཁེན་མོ་རྩིལ་དང་རྩེ་མཆུ་རྩམས་ཁ་དོག་སྒྱུ་སེར་ཆགས། མགོ་གཟེར། རྩེ་དང་མཆུ་གས། སོ་དྲེག་ཆགས། མཆིན་པ་དང་མཁྱིམ་པའི་རྩེ་དང་རྒྱ་གང་ཞིག་འདྲིལ་བས་མནན་ན་མི་བཟོད་པ་དང་། ནད་ཀྱི་དྲི་རྟགས་པ། ལུས་ཀྱི་རྩྭ་བས་དང་གཟེ་མདངས་ཤོར་བ་བཅས་སོ།
ཐ་མར།	རྩམ་འདྲིར་ནད་སྒྲིན་སྤང་མེད་པ་ཞག་བརྒྱན་ནས་དགའི་རྩམ་ཁྱུ་འཆི་བར་འགྱུར་བས་རྒྱར་རྒྱ་གཉེན་པོས་གསོད་དགོས། རྩམས་འདྲིར་རྒྱན་པོ་འགའ་ཞིག་ནད་སྒྲིན་པར་སྒྱག་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། ཅ་སྟོང་ལ་ལྷུར་བ་འཕར་བ་དང་། ཤེས་པ་ཡང་བ། ལུས་ཀྱི་རྩྭ་བས་ཤོར་བ། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་དྲོད་རྒྱུང་བ། ཕགས་པའི་མདོག་གསེར་ལྷང་སྤང་ན་གཉན་ནད་རྩམ་ལས་འདས་པ་སྟེ། རང་གནས་སྟོག་ཅ་ལ་སྟེབས་པས་འཆི་བ་ལས་སྟོག་པའི་ཐབས་མེད་དོ།
ཁྱད་པར།	གཉན་རིམས་མགོ་ལ་ཤོས་ན་སྤང་གཟེར། ལྷ་ཁྱག་འཛིག་ ཁྲོ་བར་བབས་ན་རོ་སྟོད་གཟེར། ལྷང་པ་སེར་པོ་ཡོང་། ཁ་ཁལ་མར་བབས་ན་མཁལ་མ་དང་ཤེད་པ་ན། དྲི་རྒྱ་སྟོན། ཁྲོ་བར་བབས་ན་ཁ་ཁ། མཁྱིམ་པ་སྒྱགས། རྒྱ་མར་བབས་ན་རྒྱག་ཆེ། མདོག་མ་དེས་པ་འབྲུ། དེ་དག་ནི་གཉན་ནད་མི་འགྱུར་བ་འབྲུལ་མེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིན་ནོ།

ས་བཅད་བརྒྱ་གསུམ་པ། འབྲུམ་བུའི་རིམས་ཀྱི་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྟོང་བ་རྒྱུའི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲུམ་བུའི་རིམས་ཞེས་པ་རྒྱག་རྒྱངས་ལ་སོགས་པའི་ཡམས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྩམས་ལུས་ལ་ཞུགས་པས་ཁྱག་མཁྱིམ་ཀྱི་ཁམས་འབྲུགས་ནས། ཚེ་བ་སྟེད་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་སེར་ལ་བབས་ཅིང་། རྩམ་རྒྱང་ལྷ་བའི་གཏིང་ནས་ཚེ་བ་སྟེ་རྩེ་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་དོས་ན་འབྲུམ་ཐོར་ཡོང་བའི་ཕྱིར་ན་འབྲུམ་པ་ཞེས་བྱེད། འབྲུམ་བུའི་རྒྱ་རྩེན་ལ་རིང་རྒྱ་མི་རྩམས་ཀྱིས་སྟོད་དན་བྱས་པས། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྲུང་ཁམས་

ཐུར་རུ་བབས་ནས་གཉན་དང་། རྩ་མེད། མཁྱིམ་ཚད་རྣམས་བསྐྱང་བའི་རྩེན་
 གྱིས་རྩུ་མ་གཟེར་ཞིང་འབྲུ་བའི་ནད་རིགས་ཞིག་ལ་ཟེར། །རྩུ་གཟེར་གྱི་རྩུ་རྩེན་ནི་
 རིང་བའི་རྩུ་རྩེན་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱོད་ངན་བྱས་པའི་དབང་གིས། བྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་
 རང་བྱུང་གི་འབྲུང་ཁམས་འབྲུགས་ཏེ་ལྷ་སྲིན་རྣམས་ཁྲོས་པ་དང་། ཉེ་རྩུ་ལྷ་སྲིན་
 ཁྲོས་པའི་དབང་གིས་ནད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱག་རྒྱངས་དང་། སྲིན་བྱའི་རིགས་རྣམས་
 ལུས་ལ་ཞུགས་ཏེ། ལྷག་མཁྱིམ་གྱི་ཁམས་འབྲུགས་ཏེ་ཚེ་བ་རྩུས་པའི་རྩེན་བྱེད་
 ཅིང་ཡོད་པའི་རྩེན་གོང་རུ་བལ་ནད་ལེའུར་བསྟན་པ་ལས་གཞན་རུ་མ་མཆིས། །
 གཉིས། རྩུ་གཟེར་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྩུ།	མགོ་དང་ཚིགས་གཞིན། གང་ཤུམ་བྱེད། རུང་རུ་འབྲུ་ཞིང་འབྲུ་རུས་རྩུ་མ་གཟེར་ཆེ། རྣམ་པ་ལེ་སྐབས་དང་། ཁ་དོག་དམར་མེར་དང་། ལྷང་ཁུ་ཚྭ་ཁུ་འདྲ་བ། རྒྱག་སོ་ བཅས་འབྲུ།
ཁྱད་པ།	རོན་འབྲུ། འབྲུ་བའི་ཚེ་རྒྱག་ཆེ། འབྲུ་ཤོངས་རྒྱང་། མདོག་དམར་སོ་སོ་ཞུག་བཞིབས་པ་ འདྲ་དང་། བཤས་མ་ཐག་པའི་ག་ཞོག་རྩུས་བཤལ་བའི་ཁ་དོག་འདྲ་བ་འབྲུ།
	སྦྱོད་འབྲུ། མདོག་དམར་མེར་དང་། ལྷང་ཁུ་ཟུ་ཁུ་འདྲ་བ་དང་། ལེ་སྐབས་བཅས་འབྲུ། འབྲུ་རུས་རྒྱག་རྒྱང་། འབྲུ་ཚད་ལྱང་།
	ཉྦྱོབས་ལྷན། ཚེ་བ་ཆེ། འབྲུ་བའི་གྲངས་མང་། རྒྱག་ཆེ། རུང་ཁུ་འདྲ་བ་འབྲུ།
	ཉྦྱོབས་རྒྱང་། ཚེ་བ་རྒྱང་། འབྲུ་གྲངས་ལྱང་། རྒྱག་རྒྱང་།
བྱེ་བྲག།	རྩུ་གཟེར། འབྲུ་ཤོངས་རྒྱང་ལ་ཡང་ཡང་འབྲུ། འབྲུ་རུས་རྒྱག་གཟེར་ཆེ་བ།
	རྩུ་འཁོར། རྩུན་བཅད་ནས་ཤོངས་ཆེ་བ་འབྲུ་ཞིང་རྩུ་མ་གཏུབས་སོང་རྩུ་མ་པའི་རྒྱག་གཟེར་ ཆེ། འབྲུ་རྩེན་བདེ།
	རྩུ་འཁོལ། རྒྱག་རྒྱང་། གཟེར་ལྷང་རུབ་མེད། འབྲུ་ཤོང་ལྱང་། ཚ་རྩུ་ལ་ཚད་རྟགས་རྒྱང་།
	རྩུ་རྒྱགས། འབྲུ་མི་རྒྱུབ་པ་ཉྦྱོ་བ་ཉྦྱོས་ལ་འགག་པ། རྩུ་མ་གཏུབ་སོང་རྩུ་མ་པའི་རྒྱག་རྩེ་བ།

ས་བཅད་བཙོ་ལ། གག་ལྷོག་གི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

གཅིག་སྒྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བཏག་པ།

གག་ལྷོག་ཅེས་པ་གག་པ་དང་ལྷོག་པ་སྟེ་ནད་རིགས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱས་
 མིང་ཡིན། ནད་འདྲིའི་རྒྱ་ནི་ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་བྱས་ལ་གནས་པའི་དུག་ཅན་གྱི་
 སྲིན་དུ་མདོག་བྱངས་ལྟར་དམར་བ། གཟུགས་སྤྲ་བ་མིག་གིས་མི་མཐོང་བ།
 སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་མགོ་ལུས་བྱུ་པར་རྒྱ་རུས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཉིད། རྒྱུ་ལྷོག་མ་
 བསྐྱར་པ་རང་བཞིན་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་ན་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཆལ་སྟགས་སྟོབས་སྐྱེད་ཀྱི་
 སྟགས་བྱེད་པ། རྒྱུ་ལྷོག་བསྐྱར་ན་ལུས་བྱངས་ཐོས་པས་གཞོད་པར་བྱེད་ཅིང་
 ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་ནི་དངོས་རྒྱ་སྲིན་དེ་ལ་རྒྱུ་ལྷོག་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་ལྷན་
 འདུས་རྒྱུས་སྐྱེད་བྱེད། གཉན་གག་ལྷོག་གི་ནད་ཡོད་པའི་ཡུལ་དང་། གཉན་
 སྲིན་སྒྲོང་བའི་དུས་གདོན་བསྐྱེད་བཅས། རྒྱུ་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱས་སྲིན་དེ་དག་
 ཁྱོས་ཤིང་འབྲུགས་པས་ལུས་བྱངས་ཐོས་པས་གཉན་ནད་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་འདྲི་
 དག་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྤྱིར་ན་དཀར་རིགས་དང་མངར་ཆས་སྲིན་
 ནད་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་པས་གཞོད་པ་དང་། ཐོང་ང་སྟགས་དུག་རིགས་རྒྱུས་
 ཀྱིས་སྲིན་འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

ནད་འདྲི་བབས་སའི་དབང་གིས་མིང་གི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པར། མགོ་
 ལ་བབས་ན་སྐད་གཟེར་ཟེར། གྱི་བ་ལ་བབས་ན་གག་པ། རོ་སྟོད་བབས་ན་
 གཟེར་ཐུང་། སོ་བ་ལ་བབས་ན་སོ་ལོག་གམ་ཡང་ན་གཉན་སྐད་། རྒྱ་མ་ལ་
 བབས་ན་རྒྱ་གཟེར། པགས་ལ་བབས་ན་མི་དབལ། ཚིལ་ལ་བབས་ན་མིན་བུ་
 སྐྱན། རྒྱ་ལ་བབས་ན་རྒྱ་ལོག་ཤ་ལ་བབས་ན་སྟོག་པ། ཤ་དང་། རུས་པ། རྩ་
 རྒྱུས་ཤེམ་ལ་འདྲུལ་བ་ལ་འབྲས་ནད་ཟེར་བ་བཅས་དང་། གཞན་ཡང་གྲངས་
 དང་མིང་གི་ངེས་པར་མེད་པའི་གཉན་ནད་ཡོང་སྲིད་ཀྱང་། འདྲིར་གཉན་ནད་
 ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྐྱས་ན་གག་པ་དང་། ལྷོག་པ་སྟེ་རིགས་གཉིས་སུ་
 བསྐྱས་ཡོད་པ་རེད། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བཏག་པ།

གག་ལྷོག་སྤྱིའི་ནད་ཉགས། (1) རྒྱ་ཉགས་ལ། སྐད་ས་པའི་དབྱེ་བས་འབྲུམ་

འཕྲིག་ཁྲུལ་རུ་གཡག་དང་འབྲི་རྒྱུ་སྟོག་པའི་ནད་ཀྱིས་འཆི་རུས་ལུལ་དེར་
སྟོག་པ་ཐར་མའི་མི་མེད་ན། སེམས་ཅན་གྱི་རོ་དེ་མི་མང་པོས་དབྱུག་པས་གཟུ་
འདེགས་ནས་ས་དོང་རུ་སྤྲས་ཤིང་ཡོད་པ་དང་། གལ་སྲིད་སྟོག་པ་ཐར་མ་ཡོད་
ན་ཟངས་དམར་གྱི་སྟོད་རུ་ཆུ་བཀོལ་ནས་སྐྱེར་ཤིང་གི་ཁྲུ་བ་ཕབས། སྐྱེར་ཤིང་གི་

བྱི་བྲག་གས་པའི་ནད་རིགས་བཞི་ལྔ་དང་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

གས་པ་གྱི།	ལྷེ་ལྷེ་བད་ཀན་མཐུག། ལྷེ་དང་མཆུ་དང་། འགམ་ཁྱག། ཀན་ཕུག་ནམས་ལ་མོར་པ་ཆགས་པས། གྱི་བ་འགག་ནས་ཟས་སྒོམ་མི་ཐར་བ་འོང་།	
བྱི་བྲག་	ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
	མོ་གས།	ལྷེ་ལ་མོར་པ་ཆེ་ལ་སྒྱ་ཆོལ་བ་སྐར་ཆེན་ཤར་འདྲ་བའོ།
	མོ་གས།	ལྷེ་སྐངས་མདོག་དམར། མོར་པ་ཁ་སྐབ་འདྲ་བར་ཡོང་།
	བྱ་གས།	ལྷེ་སྐངས་ངོས་དཀར་ཡལ་ལེ་བ། ཞོ་ཆལ་གཏོར་འདྲ་བ།
	གཉན་གས།	གཉན་གས་རལ་གྱི་གཞུང་འདྲ་བ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་སྐབ་གཞུང་མཐུག། སྐལ་པའི་རྒྱབ་དང་ཁོ་ཤོ་ཤོ་མིག་ལྷར་འབྱར་བ།

བརྩ་བྱུག། ཆམ་པའི་ནད་རྟགས།

གཅིག། སྤྱིང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

ཆམ་པ་ནི་ཀྱན་གྱི་མཁུན་གསལ་ལྷར་ཟས་དང་ཁ་རྒྱངས་སོགས་བརྒྱད་ནས་མཆེད་པའི་རིམས་ནད་སྤྱན་ཆོགས་ཤིག་ཡིན། ཆམ་པའི་རྒྱ་ནི་གོང་བཤད་གྱི་རིམས་ནད་སྤྱི་རྒྱ་དང་གཅིག་ཡིན། རྒྱ་ནི་མི་གཙང་བའི་ཟས་སྒོམ་དང་། སྤྱིང་ལམ་ནམས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་ལ་འབག་བཙོག་གིས་གོས་པ་དེ་དག་བཟའ་བཏུང་བྱས་པ་དང་། མི་གཙང་བའི་རྩལ་ཚུབ་སྤྱ་བྱག་བརྒྱད་ནས་ཞུགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱངས་པ་དང་དྲི་མའི་གྱིབ་ཕྱག་པ་དང་བཅས་ཀྱིས་ཆམ་པ་ཕྱག་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། བེ་སྤོན་ལས། སྤྱ་བྱག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནས་མར་རྩ་རྩ་རྒྱང་གི་སྤྱ་ཟངས་དྲུང་ཁ་གདངས་པ་ལྷ་བྱ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ལ་རྩལ་འཚུབ་དང་གྱིབ་ཕྱག་པ་དང་། གདོན་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ནི་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཅིང་རྩ་དེ་ཆམ་ལ་པལ་པས་ཆམ་པར་ཀྱང་གྲགས་པ་ཡིན། ཞེས་སོ།

གཉིས། ཆམ་པའི་ནད་སྤོ་སྤོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
གྲེ་ཆམ།	དང་པོ་གྲེ་བ་དང་ཀན་མཚུལ་ནམས་ཚ། བར་རུ་སྒྲ་ཚུ་འཛག་ཅིང་མཚུལ་པ་འགག་ཐ་མ་སྒྲིད་པ་མང་པོ་ཡང་ནས་ཡང་རུ་འོང་།
སྒྲི་ཆམ།	དང་པོ་གྲེ་བ་ཆ་ཞིང་འཛོར། བར་རུ་ལུ་བ་མང་པོ་བྱེད། མགོ་དང་བྲང་རྒྱུ་ནམས་ན། ཐ་མར་ལུད་པ་ནག་རུ་འགྱུར་ནས་སྒྲི་གཙང་རུ་འགྱུར་རོ།
རིམས་ཆམ།	མགོ་དང་། ཚེགས་གཞི། ཕྱིན་ཏུ་ནམས་ན། རོ་སྒྲིད་མི་བདེ། བརྒྱ་དང་ཞེད་པ་བརྒྱུད་སྒྲུལ་བྱེད་པ། ཁ་ཁ། དང་ག་མི་བདེ། བྲང་ལུལ་བྱེད། སྒྲིད་ལ་ཆ་རྒྱུད་འགྱུར་པ། མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་། །དེ་ལ་དྲག་ལུལ་གྱི་ལས་བྱས་པ་དང་། ལུས་བརྒྱད་ཤོར་བ་སོགས་གྱིས་རྒྱུན་གྱིས་རིམས་ཆམ་རྒྱས་པར་གྱུར་ན། དེ་ལ་ཆམ་པ་སྒྱུར་ཤོར་ཞེས་པའི་མིང་འདོགས་ཤིང་དེས་ཤི་བའི་རྒྱུན་བྱས་པ་མང་ངོ་། འདི་རིམས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཡིན།
སྒྲ་ཆམ།	སྒྲ་ཆ་ཞིང་གཡའ་ཟ་བྱེད་པ་དང་། སྒྲ་ཚུ་མང་པོ་འོང་ངོ་།

མགོ་ནད་མོ་ མི་མིང་།	ནད་ཉགས།
རྒྱུ་མགོ་	ལུ་འགྲམ་གཟེར། དཔལ་ལྷན་ལུག་པ་ལྟར་སྟེ། རྩ་བ་འུར། མོ་དང་འགྲམ་པ་ ན། མགོ་ཆ་ནམས་འབྲུག་ཅིང་མིག་གིས་བལྟ་མི་བཟོད་པ་ན། རྩ་ཆ་མང་རྒྱུ་ལོང་། ལྟར་རྩ་བ་ན། མགོ་ལ་སྟེན་རྒྱུ་ཉགས་དང་། བཟུམས་ན་ལན་པར་ཡོང་ན་རྒྱུ་མགོ་ཡིན།
མགྲིས་པ།	འཇམས་དང་འདྲ་བ་མགོ་ན། མིག་ཆོ། རྩ་བས་བརྒྱུག་པའི་ཆོར་བ་དང་འདྲ། མཆོན་རྒྱས་ཀྱང་ན་བདེ་བའོ།
ལྷག་	ཆོ་རྒྱུང་བརྒྱུད་པ་ལྟར་བྱེད། ལུ་འགྲམ་གཟེར། ཆང་འབྲུང་བ་དང་། དཔ་ལྷལ་ ཀྱི་ལས། ཉིན་མོ་གཉིད་པ། ཉི་མ་དང་མེ་ཤོད་ཀྱིས་གཞིད་དོ།
བད་ཀན།	མགོ་ལྷོ། ཟས་མི་ཞིམ། ལྷག་པ་ལྷགས། མིག་གྲངས། མཆོན་མོ་བདེ།
བད་མགྲིས།	མོ་ཉི་རྩ་ཆོ་ན། མགོ་ལྷོ། དང་ག་མི་བདེ། ཆང་བརྒྱུད་ན་ལྷག་པར་ན།
བད་རྒྱུང་།	མགོ་ལྷོ་ལ་འབྲུག་གིང་གིས་པ་བཟུང་བྱེད་པ། ཟས་ཀྱི་རྩོ་མ་མི་ཞིམ།
རྒྱུང་མགྲིས།	དཔལ་བ་དང་། མིག ། ལུ་འགྲམ་བཅས་ན། དེ་གང་དེས་མེད་ཉིན་བྱེད་དང་བཀེས་ རྒྱས་ན། ལྷག་པ་གི་ཆ་འཕམ་ལ་དཀོང་མོར་བདེ།
མགོ་ཁྲིན།	མཇམས་འབྲུག། ལྷན་སྟེངས་རྒྱུང་། མགོ་མི་བཟོད་པར་ན། ལྷན་ཀྱི་མདོག་དམར། རྩ་ལྷན་ཀྱི་ལྷོང་རྩ་ལྷན། རྩ་ལྷན་མེད་རྩ་ནད་ལྟར་ལ། ཁྲིན་ལངས་པའི་ གནས་དེའི་ཆ་འཕམ་ཞིང་། ལྷ་ཆེན་དང་། དཔ་ལྷལ་ལས་ཀྱིས་ཁྲིན་ནད་ལྟར་། འཕར་གོང་མེ་ལ་བཞེགས་སྟེང་རྩ་མཆིལ་མ་མིགས་གཅིག་རྒྱགས་པས། དེ་གང་ པའི་ཆོ་ནག་པོར་ཆགས་ན་མགོ་ཁྲིན་ནག་པ་ཡིན།

2 མཐོ་ནད་ལལ་པ་རྒྱག་གི་རེའུ་མིག	
མ་རྒྱུད་།	མ་རྒྱུད་ཀྱི་ལ་མོར་ན་མཐོ་སྒྲུངས།
མེན་ འབྲས།	མཐོ་ལ་སྒྲུངས་པ་སྒྲ་བ་འོང་།
སྒྲིག་པ།	སྒྲིག་ནད་དང་འབྲུམ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་པས་བྲུབ་པ་དང་།
སྒྲ་བྱི་བ།	བད་ཀན་ཁྲག་དང་མཁྱིམ་ཆུ་སེར་རྒྱུ་ལས་འབྲུགས་པས་སྒྲ་ཆ་རྒྱལ་ བས་ཀོ་ལེ་སྒྲ་བྱིའི་ནད་འབྱུང་།
སྒྲི་ཐེར།	སྒྲི་པོ་ཐེར་པོ་སྒྲི་སྒྲི་ནས་ཁྲད་དགག་ཆགས་པ།
སྒྲ་དགར།	ཉེས་གསུམ་འབྲུགས་པའི་སྒྲི་སྒྲི་སྒྲ་དགར་པོ་འགྱུར་བ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། མིག་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

གཅིག ། སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བཅག་པ།

མིག་ནད་ནི་སྒྲི་བས་དང་སྒྲོང་ལམ་གཉིས་དམན་ལྷག་ལོག་པའི་སྒྲི་སྒྲི་
ནད་ཁམས་འབྲུགས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱེ་བྲག་རྒྱ་བས་སྒྲོང་སྒྲོ་སྒྲོ་
འཕྲོད་པའི་སྒྲི་སྒྲི་ ① ཟས་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ནི། ཤ་རུལ་པ་དང་། བཅོང་དང་།
སྒྲིག་པའི་རིགས། ཆང་རྒྱུར་པོ་སྒྲིགས་ཀྱིས་མིག་ལ་ལྷག་པར་རྒྱ་གཞོད་ཅིང་།
ཁྲག་དང་མཁྱིམ་པ་སྒྲི་དཔེ། ཁ་བས་བཞེན་པས་ཁྲག་མཁྱིམ་གྱི་ཁམས་འཕེལ་
ནས་ཆུའི་ནད་རྒྱ་འགྲིམས་ཏེ་མིག་ནད་སྒྲོང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ② སྒྲོང་ལམ་
ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ནི། ལུས་རྒྱག་ཤུལ་བྱས་པ་དང་། མི་ཐེག་པའི་ཁུར་ཁུར་བ། མིག་
ལ་རྒྱ་བ་བརྒྱག་པ་དང་། བསེར་བྱས་བྱས་པ་དང་། ཁ་བས་བྱིད་པ་དང་།
མཆོན་སྒྲིགས་དངོས་པོ་མིག་ལ་ཕོག་པ་ལ་སྒྲིགས་པའི་སྒྲི་རྒྱུས་ཀྱིས་མིག་ནད་
སྒྲོང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མིག་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

1 མིག་ཆུའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
རྩུང་ཁྱུར་ནད།	མཆིལ་མ་འཛེག །རྩལ་གྱིས་གང་སྟམ་བྱེད། མིག་འཛུམ་དཀའ། རྩུང་དང་། བད་ཀན། རྩག་བཅས་གང་མཆེམས་ནས་འཛེག་གོ།
མཁྱིས་ཁྱུར་ ནད།	མིག་ཚ། མདོག་དམར། རྩག་འབྱུལ། འབྱུམ་སྟན་བྱལ། ཟ་ཞིང་སྐྱངས། རྩུ་མེར་དང་རྩག་བཅས་འཛེག་པ།
ཁྱག་ཁྱུར་ནད།	ཁྱག་རྩུ་ཆེ། རྩང་རྩུ་འབྱུམ་སྟན་དམར་པོས་བྱལ།
བད་ཁྱུར་ནད།	ནད་རྩུ་འབྱུམ་སྟན་དཀར་པོས་གང་། མིག་འབྱར་ཞིང་ཟ་བ། ཁྱག་རྩུང་བ།
འབྱུས་ཁྱུར།	མིག་འབྱས་རྩུང་རྩུ་འགོ། མིག་ནད་ཁྱག་ཐོན། མིག་ཆ་ཞིང་སྐྱངས།མཆི་མ་ འཛེག
སྒྲིན་ཁྱུར་ནད།	མིག་ཟ་ཞིང་འབྱར་འདོད་སྒྲིས།
སྐྱ་ངན།	བྱིས་པ་སོ་སྒྲེ་བའི་ཆེ་མིག་དམར་ལ་ཆ་བ། མིག་འདག་སོགས་གྱིས་འབྱར་ ཞིང་སྐྱངས་པ། བྱིས་པ་རང་གི་ལག་པ་མིག་ལྷ་མཉེད་ན་གསོ་དཀའ་བའི་ ཉགས་ཡིན།

2 མིག་ཆག་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
སྐྱམ་ཆག	བད་རྩུང་ལས་བྱུང་བས། མིག་སྐྱམ་ཞིང་རྩུབ་པ། ཆ་བ། བསེ་བྱས་གནོད་པ།
གཤེད་ཆག	ཁྱག་དང་མཁྱིས་པ་ལས་བྱུང་བས། མདོག་དམར་ཞིང་ཆ་ལ། ཉི་མའི་ནད་བཟླ་མི་བཟོད་པ། མིག་མཆི་མས་ཁིངས་པ།

4 རབ་རིབ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
དང་པོར་ ཞུགས་ཆོ།	རབ་རིབ་ནད་དེ་མིག་ཆུའི་ནད་རུ་རིམ་བཞིན་འཇུག་པ་སྟེ། དང་པོར་རེས་འགའ་གསལ་ལ་རེས་འགའ་མི་གསལ་བར་ཡོང་།
གཉིས་པར་ ཞུགས་ཆོ།	ཐག་རིང་གི་གཟུགས་ཆུང་བ་དག་མི་མཐོང་། ཐག་ཉེ་ཞིང་མིག་གཟིར་ནས་བལྟས་ན་ལེགས་པར་མཐོང་། གོ་ལོག་པར་སྤང་བ་སྟེ་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་གཞན་དང་གཞན་རུ་སྤང་བ། རབ་རིབ་དེ་ཉིད་མིག་གི་སྟེང་ནས་ཞུགས་ན་མཐོང་བའི་དངོས་པོ་དེ་ཐག་ཉེ་བར་མཐོང་བ། འོག་ནས་ཞུགས་ན་ཐག་རིང་རུ་མཐོང་བ། གཡས་གཡོན་ནས་ཞུགས་ན་ལེགས་གཉིས་མི་གསལ་བར་ཡོང་། འདིའི་རུས་སུ་རབ་རིབ་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། ༡ ཆུང་ལས་ཀྱུར་པ་རུ་བ་དང་། རབ་རིབ། སྤྲ་ཤད། སྤང་བུ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་མཐོང་། གང་མཐོང་གཟུགས་རྣམས་གཡོ་བ་ལྟ་བུར་མཐོང་། ༢ མཁྱིས་ལས་ཀྱུར་པ་སྟོག་དང་། མེ་སྟོན། མ་བུའི་སྟོ་མདངས་ལྟ་བུ་མཐོང་། ༣ བྲག་ལས་ཀྱུར་པ་དམར་པོར་སྤང་བ། ༤ བད་ཀན་ལས་ཀྱུར་པ་ལུན་པ་འཐིབས་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ངོ་།
གསུམ་པར་ ཞུགས་ཆོ།	སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱིས་མས་ཡར་སྒྲིབ་པས་སྟེང་སྟོགས་མཐོང་ལ་འོག་སྟོགས་མི་མཐོང་བ་དང་། རས་ཀྱིས་མིག་བཀལ་ལྟར་སྤང་། ཆུང་ནད་ལ་སྟོན་པོ། དེ་བཞིན་རུ་མཁྱིས་པ་སེར་པོར། བྲག་གིས་དམར་པོར། བད་ཀན་གྱིས་དཀར་པོར་སྤང་ངོ་། དེ་དག་གྱང་སྟོན་པོ་ཞེས་བུའི་རིམ་པ་བཞིན་བྱིན་ནས། མཐར་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་ཁེབས་ཏེ་ཡོང་བར་འགྱུར་རོ།

5 འགྲིམས་པའི་དབྱེ་བ་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།	
སྒྲིང་ཡོང་།	ནག་པོ་ལང་ལིང་གིས་ཁེབས་པར་སྒྲུང་བ།	
ཕྱི་འགྲིམས།	ཤ་ལྷག	མིག་གི་ནད་ཏུ་སྒྱུ་པོ་བྱས་ཆུང་ལ་དལ་བྱས་སྒྲེ་བ།
	ཤ་འཛོར།	ར་རིལ་ལྷ་བྱ་དམར་ལ་འབྱར་ཏུ་ཡོང་། དེ་རྒྱས་པ་དང་མདོག་ནག།
	ཆ་དྲ།	མིག་གི་ནད་ཏུ་ཆ་པའི་དྲ་བ་མཐུག་པོས་བྱལ་པར་ཡོང་རོ།
	སྒྲིང་པ།	མིག་ནད་ཏུ་སྒྲིང་སྒྲིས་ལྷ་བྱས་བྱལ་ཡོང་རོ།
	ལིང་རོ།	ལིང་རོ་སྒྲལ་མཐུག་གཉིས་ཡོད། མཐུག་པ་ཡོས་གས་པ་ལྷ་བྱ་ཡོད། མིག་གཉིས་ནད་ཏུ་ཆ་རྒྱུ་འཛོག་པ་ལྷར་ན་བཅོས་དཀའ་ལོ།

ནད་འགྲིམས་དང་བར་འགྲིམས་རེའུ་མིག

ནད་འགྲིམས།	ཆུ་འབྲུགས།	མིག་གི་ཆུ་མཆོ་དང་མཐོང་བྱེད་གཉིས་འདྲེས་ནས་སྒྲག་ཆ་འདྲ་བ།
	ཆ་ཉམས།	མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་ཆ་མདངས་ཉམས་ནས་ནག་སངས་ཏུ་སོང་བའོ།
བར་འགྲིམས།	རྒྱང་འགྲིམས།	ཉི་མའི་མདངས་འདྲ་བ།
	མཁྲིས་འགྲིམས།	ཁྱུག་པའི་མིག་ལྷར་ཁེར་བ།
	བད་འགྲིམས།	ཟླ་འོད་དཀར་པོའི་མདངས་ལྷར་སྒྲུང་བ།
	འདུས་འགྲིམས།	འཇའ་ཆོན་འདྲ་བར་སྒྲུང་།

གཅིག །སྒོར་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་བཟོ་བ་

གཞིས། རྒྱ་ནང་སྐོ་སྐོའི་རྒྱ་མིང་དང་རྒྱ་ཁྱམས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།	
ན་ནད།	རྩུང་ལྷུང་།	ན་པ་ལྟོང་སྒྲུལ་ཁྱེད། ལྷག་ཆེ། གང་ན་མི་བདེ། མགོ་ཁྱེད་ན།
	མཁྱིམ་ལྷུང་།	ན་ནས་རྩུ་མེར་འཇག་། དེས་རེག་ཤུལ་ཏུ་འབྱུལ་ཐོར་འབྱུང་།
	ཁྲག་ལྷུང་།	ན་པ་ནང་འགྲམས་ཤིང་མགོ་པོ་ཁྱི་ལ་ལྷག་ཆེ་བ།
	བད་ལྷུང་།	མགོ་འགྲམ་ཁྱི། ལྷག་རྩུང་། ཟ་ཞིང་སྒྲུངས། རྟིང་ཆོ་རྟག་སྒྲུལ།
ན་ནད།	འདུས་ལྷུང་།	ན་བས་མི་ཐོས། རྩུ་མེར་རྟག་མདོག་དང་། སྒྲ་སྒྲ་མ་དེས་པ་འཇག་
	འདུས་པ།	ན་བའི་ནང་འབྱུལ་ཐོར་འབྱུང་ནས་འོན་པ།
འོན་པ།	འོན་ལྷ།	ན་བའི་ནང་ཏུ་རྩུ་མེར་བཤང་སྒྲ་དང་རྩུ་མེར་ཏུ་ཐོས་ནས་འོན་པ།
	ན་སྒྲུག་པ།	ན་སྒྲུག་གིས་འགགས་ནས་འཁྱིམས་པ་དང་ཁྱི་བས་འོན་པ།
	སྒྲུལ་འོན།	ན་པ་ལྟོང་སངས་ཆགས་ཤིང་། མདོག་རྟག་གམ་དམར་པོར་ཡོང་།
	མ་རྩུང་།	ཁྱིས་མོ་ཁྱི་བའི་ཆོ་རྟག་འཇག་ན་ན་པ་འོན་པར་འབྱུང་།

ས་བཅད་ལྔ་པ། ཁའི་ནད་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ཁྲོད་བ་རྒྱུ་ལྡོ་ནས་བརྟག་པ།

གོང་གསལ་ལྟར་ཁ་ནད་སྤྱི་ཁྲོད་རྒྱུ་ལ་དུས་གདོན་ཟས་སྤྱོད་བཞི་པ། དམན་ལྷག་ལོག་པའི་རྒྱུ་གིས། ལུས་གི་འདུ་བ་འབྲུགས་ནས་ནད་སྣ་ཚོགས་སྤྱི་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། བྱི་བྲག་འདུ་བ་སོ་སོའི་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་གི་རྒྱུ་དང་། ནད་རྟགས་རྣམས། རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོའི་ལེའུ་དག་ལས་རྟོགས་པར་གྱིས་ཤིག།

གཉིས། ཁ་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 མཚུ་ནད་བརྟན་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་གི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 བྱི་མཚུ།	མཚུ་ནད་དུ་ག་ཆེན་སྤྱོད་པ།
2 བོ་རེ།	མཚུ་གས་པ།
3 བད་ཀན།	མཚུ་སྤྱོ་པོ་ཚོས་པ་ལྟ་བུར་ཆགས་ནས་ཆ་བ།
4 གཅེན།	འབྲུམ་ཐོར་སྤྱིས་ནས་ན་ལ་ཆ་བ།
5 བྲག་རྒྱས་པ།	མདོག་སྤྱི་ལ་སྤྱོམ་པོར་སྤྲངས་པ།
6 ཁ་བྱ།	མཚུ་ལ་བྱ་བ་ཆགས་པ།
7 རྟེལ་ནད།	ཟ་ཞིང་འདུལ་བ་བྲག་དང་རྟག་འཛག་པ།

2 སོ་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་གི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 རྒྱུང་གི་སོ་ནད།	ཤར་འབྲུམ་པ་ལངས་ཏེ་ན། འཕར་ཙ་འབྲུག་གྲང་རིག་མི་བཟོད་པ།
2 བྲག་མཁྲིས།	ཆ་དྲོད་ཆེ་སྤྱོན་ཤིང་དང་ལུས་འགྲམ་འཕར་ཙ་རྒྱས།
3 བད་གུར།	སོ་རྟེལ་འདུལ་ཞིང་དྲི་མི་ཞིམ།
4 སོ་འབྲས།	སོ་ཙ་སྤྲངས་ཤིང་རྟག་བསགས།
5 སོ་སྤྱན།	ཆ་གྲང་གང་ཡིན་ཡང་ན་ཆ་དང་། ལྷང་དུ་བ་བྱེད་ཅིང་རྒྱག་རྒྱ་ཆེ།

3 རྩེ་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 རྩུང་ལྗེ།	རིག་བྱ་རྩུབ་ཅིང་འགག་པ་ལྟ་བུས་རོ་མི་ཚོར།
2 མཁྱིམ་ལྗེ།	འབྲུམ་པ་དམར་པོར་ཚོན་ཞིང་ཆ་བས་བྱབ།
3 བད་ལྗེ།	ཁ་དོག་རྒྱ་ལ་ཁ་ནང་དུ་ཆེར་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཅན་ནོ།
4 རྩེ་ལྟག།	ལྗེའི་འོག་དུ་ལྗེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་སྐྱངས་ཏེ་ན་བ།
5 རྩེ་སྐྱངས།	ལྗེ་སྐྱངས་ནས་ཁའི་ནང་དུ་ཁེངས། ཁ་རྩུ་འཛགས། ཟས་མི་ཐར་བར།

4 ཀན་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 རྩེ་རྩུང་།	ལྗེ་ཕྱག་འཁུར་པོ་དེ་སྐྱངས་སྒོག་མ་འགག་ཅིང་རྩུག་པ།
2 རྩེ་འདྲ།	ལྗེ་རྩུང་གི་འགམས་ནས་སྐྱངས་པ་བྱུང་ན་ལྗེ་འདྲ་ཡིན།
3 ཀན་འབྲུམ།	ཀན་ཕྱགས་ལུ་འབྲུམ་ལུ་སྐྱེས་ནས་རྩུ་ཁེར་འཛག་པ།
4 རྩུ་བྱར།	ཀན་གྱི་དགྱིལ་དུ་འབྲུམ་པ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་ལ་མགོ་བརྒལ་བ།
5 རྩུས་སྐྱལ།	ན་ཚ་མེད་པར་སྐྱེད་པོ་སྐྱེ་སྐྱེ་བར་སྐྱངས་པ།
6 ཀན་མེན།	ཀན་ལས་ནག་བསགས་པའོ།

5 གྲེ་བའི་ནད་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 རྩུང་གྲེ།	ན་བ་དང་འགམ་པ་གཟེར། གྲེ་བ་སྐྱངས་ཤིང་ཆོ། རྩམ་པོར་བྱུར།
2 རྩུག་གྲེ།	སྐྱངས་མདོག་དམར། ཆོ་བ་སྐྱེ། རྩག་བསགས།
3 མཁྱིམ་གྲེ།	ཆོ་བ་སྐྱེ། རྩག་བསགས།
4 བད་གྲེ།	སྐྱངས་མདོག་རྒྱ་ལ་ལྗན་ལྗན་མང་།
5 འདྲས་གྲེ།	གྲེ་མས་གང་བའི་ཚོར་བ་དང་། འབྲུམ་ལུ་རྩུ་ཕྱགས་འདྲ་བ་འབྱུང་།
6 གྲེ་འབྲས།	ལྗེ་ནད་ཐམས་ཅད་རྩུར་དུ་སྐྱངས་ནས་ནག་དུ་འབྱུར།
7 མེན་ལྷ།	སྐྱངས་པ་སྐྱ་ལ་བྱག་རྩུང་ཞིང་དུས་ལྷ་སྐྱིན་མ་རུས་སོ།

ས་བཅད་རྒྱལ་པ། བཀྲལ་ནད་ལྷ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་། སྟོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

ལྷ་བ་སྟོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི། ཟས་དང་སྟོད་ལམ་གཉིས་པོ་དམན་
རྟག་ལོག་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལ་རྒྱུན་དུས་གདོན་ཟས་སྟོད་བཞིས་བསྐྱེད་དེ་
སྐྱོ་སྐྱོར་གྱི་ཚ་སྟགས་འདུ་བ་འབྲུགས་པས་ལྷ་བ་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས། ལྷ་བའི་ནད་རིགས་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ལྷ་བའི་ནད་རིགས་གྱི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་ལྷ།	ལྷ་བའི་མགོ་མང་ཞིང་ཁོང་པ་སྟོང་པར་འགྱུར།
མཁྱིས་ལྷ།	ལག་པས་ལུས་ཆེ་རྒྱུང་ལ་སྒྱིང་བར་འགྱུར།
ཁྲག་ལྷ།	དྲོད་བརྒྱུད་ཅན་གྱི་ཟས་སྟོད་དང་། དྲག་ལྷ་སྟོད་ལམ་གྱིས་ བསྐྱེད་དོ།
བད་ཀན་ ལྷ།	ལྷ་བ་སྟོད་ལམ་དལ་དྲག་པས་བསྐྱེད་དོ།
ཆེལ་ལྷ།	སྐྱེ་འགྲིབ་སྟོད་ལྷ། རེས་འགར་ཆེ་ལ་རེས་འགར་རྒྱུང་བར་ འགྱུར་བ།
འདུས་ལྷ།	ལྷ་བའི་ནད་དུ་དབྱགས་བསྐྱབ་ཅིང་། དེ་ངར་ངར་ཞེས་པའི་སྟོད་ འབྱུང་བ།
གཡང་ལྷ།	ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་། དབྱིབས་ལེགས་པ།
བྱུར་ལྷ།	ཆོར་བ་མི་བདེ་ཞིང་། གཞན་གྱིས་བཏྲས་ཆོ་རྟ་ཅང་མི་སྟུག་པ་ མཐོང་བ།

ལེའུ་ཉིད་བརྟན་པ།

དོན་རྟོག་གི་ནད་རིགས་དང་ནད་རྟགས།

ས་བཅད་དང་པོ། ཉིད་ནད་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རྟོག་

གཅིག་། ཉིད་པ་རྒྱུ་ལྟོ་ནས་བརྟན་པ།

ཉིད་ནད་རྒྱུ་ལྟོ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལྟོ་སེམས་ལྟོ་གསུངས་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་།
རྩོ་ཆགས་པ་དང་། གཉིད་ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་བྱས་པ་བཅས་སོ། །

གཉིས། ཉིད་ནད་བརྟན་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ཉིད་ནད་བརྟན་པོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཉིད་ འཕྲུལ།	མཁོ་ན། བརྟན་དམ་ཆེ། སེམས་པ་འཕྲུ། དོན་མེད་པ་ཉིད་མི་དགལ། རེས་འགའ་མ་དྲིས་པ་ ཡང་ལྟ་ཚོར་སྒྲུ་རེས་འགའ་དྲིས་ཀྱང་མི་ལྟོན་པ། མི་སྟན་པའི་ཆོག་གིས་སྤངས་སྟག་སྟེ། ལྱས་ འདེབས་པ། དབྱགས་སྤང་། གཉིད་སྤང་། ཉིད་རྟོག་སྟེན་ལྟོ།
ཉིད་ གཟེར།	མཁོ་འཁོར། རོ་རྟོད་གཟེར། རེས་པ་སྤང་ལ་ཆེ་བ། མིག་ཚ་མོད། ཁ་ཕྱེ་ སྟེན་ལ་ཕྱེ་བ། ལྟོ་སྟེན། ཉིད་ལ་ལྟོར་པ་བརྟན་པ་ལྟོར་གཟེར་བ། མིག་འཕྲུར་ཆོགས་ ལྟ་བུ། རེས་པ་མོད། ཞེ་འཕྲུན།
ཉིད་ཆོད།	སེམས་ཆོད། སེམས་པ་འཕྲུལ་པ། མིག་དམས། རོ་རྟོད་གཟེར། ཉིད་ བརྟན་པའི་ཆོར་བ་སྟེ། རྩ་སྟེན། བྱང་རྒྱུ་ཆོ། ཆོ་བ་འབྲིལ། ཉིད་ཆོ་རྒྱལ་ལྟོ། ཉིད་འཕམ། སྟེན་གཏུགས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་སྟེ།
ཉིད་ཆུ།	སྟེན་པ་མང་། ཁོང་འདས། གཉིད་སྤང་། ཉིད་རྒྱུ་བ་སྟེ་འཕམ་ཞིང་སྟེན་པ། གཡལ་ རྟོག་གཡོ། ལྟ་དང་དམོད་པ་དགལ། ཆོག་པ་ཟ།
ཉིད་ འཕྲུལ།	བརྟན་དམ་ཆེ། སེམས་ལས་ཆེ། དང་ག་མ་བདེ། གཉིད་ཆེ། སེམས་ནད་རྟོ་རྟོ་ བརྟན་པ་ལྟར་སེམས།
ཉིད་ཀྱིན།	མིག་མདོག་ནག་པ། མིག་ནས་ལྟོན་ལྟོན་མང་དུ་འཕྲུག་པ། ཉིད་འཕམ། ལྟན་ འཕྲུག། ཉིད་སོག་ལེས་འབྲད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་འབྲད།
ཁ་ལེ་ ནག་པོ།	ཆ་རྟོག་། ཆོ་བ་ཆེ། སྟེན་པ་ལྟོ། སྟེ་སྤང་བས་གཞན་ལ་རྒྱུ་རྟོག་ལྟོད་པར་འདོད། མིག་འཕྲུར་ཆོགས་ལྟ་བུ། མཁོ་པོ་ལྟོད་ན། གང་ན་པའི་ཆོགས་ལྟ་ཁ་ལེར་བ་འབྲུར།

ས་བཅད་གསུམ་པ། མཆིན་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉག་ས་སྟོང་།
 གཅིག་ སྟོང་པ་རྒྱུ་སྟོང་ནས་བཅུ་པ།
 མཆིན་ནད་སྟོང་སྟོང་རྒྱུ་ནི། རོ་ཆོ་བ་དང་སྦྱར་བའི་ཁ་བས་བསྟེན་དུགས་པ་
 དང་། སྟོང་ལམ་དུག་ཤལ་བྱས་པའི་རྒྱུ་རྒྱས་ནད་སྟོང་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།
 གཅིག་ མཆིན་ནད་བཅོ་བརྒྱད་པོ་སྟོང་མིང་དང་ནད་ཉག་ས་

ནད་མིང་།	ནད་ཉག་ས་
༡ མཆིན་ནད་ ལེབ་ཀྱན།	མཆིན་པ་ཁྲག་གིས་བརྒྱུད་ནས་དམར་སྟག་ཏུ་བྱུང་། ཅིབ་བྱུང་གཡས་གཡོན་ གཉིས་སྟོ་ཞིང་ན། མཆིན་མ་ཕྱི་བ། རོ་སྟོང་གཟེར། གཞིགས་གཡས་འོག་ཏུ་བརྒྱག་ ཆོ་འབྲུགས་སྟུང་བྱེད། གཡོན་འོག་ཏུ་བརྒྱག་ཆོ་རིབ་སྟུང་བྱེད། ཅོག་ཤར་འབྲུག་ན་ བྱར་ལ་འཁོན་ཆོར་སྟེ། ཤ་མདོག་སེར། མཁའ་ཤིང་མི་བདེ།
༢ མཆིན་ནད་ ལྷེས་བྱ།	ཆད་རྒྱུད་མཆིན་པར་ཞེན་པ། མོག་མར་ན་བ་མི་ཆོར། གཉིད་མི་འོང་། ཁོང་སྟོམ། ལུས་སྟེ། ཟས་མི་འདོད། ཁྲག་འཁྲོས་པས་ཤ་དང་རྩས་པ་རིམ་བཞིན་སྦྱས།
༣ མཆིན་པ་ དུག་ཐབས།	ཆད་རག་མར་དུ་འབྱུང་རྒྱུ་དུག་ཤལ་སྟོང་པས་མཆིན་པ་དུག་ཐབས་བྱུར་སྟེ། མིག་དམར། གདོང་སྟོ། ཅིབ་སྟོང་ན། སོ་མཆིན་གང་སྟུང་ཆོར་བ་སྟེ། ཟས་འཁྲུ་ དགལ། རྩས་པའི་ཆོ་ན་བ། ལྷན་སྦྱས། སྟོང་གོང་སྦྱངས། ལྷར་གོང་དང་མཐིལ་བཞི་ སེར་པོ་ཆགས། ལྷན་ལོན་ཆོ་མཆིན་པ་རྩལ་ནས་དུང་ལྷ་ལྷ་བྱུང་ལྷ་ལྷ་པ་འོང་།
༤ མཆིན་པ་ རྒྱ་ཤོར།	མཆིན་པར་རྒྱ་རྒྱས་པས། ཁོང་སྟོམ། རོ་སྟོང་བཞིས་ན་པན་སྟུང་བྱེད། སྟུང་ ཆོགས་རེངས། མཆིན་པ་འཁྲུངས་པ་ལྷ་བྱུང་ཆོར་བ་འོང་། གཡལ་མི་ཐོན། སོ་ མཆིན་སྟོངས་སྟུང་བྱེད། ལུས་རྩས་དུགས་པའི་ཆོ་མགོ་ན་བ།
༥ མཆིན་ནད་ རྒྱུ་བྱ།	མཆིན་ཆད་བད་རྒྱུད་གལ་པ། ཆད་པ་གྲང་། རོ་སྟོང་གཟེར། མིག་གི་ཡས་སྟེབས་ མི་ཐོག་ ལུས་ཉམ་རྒྱུད་ཞིང་ཉོབ། སྟོང་བརྒྱུད་པ། དཔུང་མགོ་གཟེར། སྟེ་ རྩ་རེངས། ཟས་རྩས་ན་བག་རེ་པན་སྟུང་བྱེད།
༦ མཆིན་ནད་ འོར་རྒྱུད།	མཆིན་ཁྲག་རྒྱུད་པ། ༡ མཆིན་ཁྲག་ཤིང་པར་རྒྱུད་ན་ཤུགས་མེད། འབྲུལ་ན་ལྷག་ ཆོ། ༢ ཆད་པར་རྒྱུད་ན་དཔྱི་མགོ་སྟེ། སྟུང་ཁོལ་སྟེ་རྒྱུན་དུ་གཟེར་བ། ཤིང་པ་ཆོ་ ལ་རྒྱུ་བ་དང་རྒྱས་པ་ན།
༧ མཆིན་ནད་ ཁ་ལྷུང་།	༡ སྟོ་བར་ལྷུང་ན་སྟོང་རྒྱུད་པ་སྟེ་ཞིངས། མིག་དམར། མཆིན་འོག་གཟེར། ལྷུང་པ་ཁྲག་འོང་། སྟུངས་སྟུང་ན་ཁྲག་ཁྲག་འཁྲུངས་པའོང་ཡོང་། ༢ སྟོ་བར་ལྷུང་ ན་སོ་བ་བསྟུངས་སྟུང་བྱེད་ཅིང་གཟེར། དཔྱི་དགུ་མི་ཤེས། ཆོ་ཅོག་བྱེད་པ། སྟུང་ པ་འོང་། ལྷུང་དུབ་ཆོ་བ། གསུས་པ་མི་མདོན་པ།

༡ མཆིན་ནང་གཞུང་རིངས།	མཆིན་ནང་གཞུངས་པར་ཤོར་བས་ཤིང་ལྟར་སྒྱུར་སྒྱུ་མེད་པ། རྒྱང་ལག་རིངས་ལ་ལྟ་ཆོགས་ན། དགྲེ་དགུ་མི་ཤེས། རྟོད་གཟེར། ལྷག་པ་དགྲེ།
༢ མཆིན་གྲུམ་ནག་པོ།	མཆིན་པ་ལ་ཚད་པ་ཞུགས་ནས། ལུས་ཀྱན་བརྒྱུངས་སྒྱུ་བྱེད། རྒྱང་པ་བཤལ། འབྲལ་སྒྲོང་ཆོན་ཆོགས་པ་གཟེར་ཞིང་མི་བཟོད་ཅིང་ལུས་སྒྱུར་པོར་འགྲོ།
༣ མཆིན་ནང་ཉལ་སྐྱེམ།	ལུས་པོ་ཟ་འཕུག་བྱེད་པ། འདར་བ། གཞོགས་གཡས་སྡི་བ། མིག་མདངས་རྒྱང་བ། མིག་འཕྱར་བ་ཞེས་པ་མི་དང་མཉམ་དུ་སྒྲོང་མི་འདོད་ནས་གཟུར་འགོ་བ། སྐྱེམ་དང་ཆེ་བ།
༤ མཆིན་དྲི་དཀར་པོ།	ལྷན་སྐྱེའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ན་བ། གཉིད་ཆེ། ཁ་སྐྱལ། ཅིབ་ལོགས་ན། མཆིན་དྲི་ནག་པོ། སྐྱོག་ཅ་དང་སྒྲིང་མི་བདེ། ཁོང་པ་སྒྲོང་ཞིང་སྐྱོས་པ། ལྷན་སྐྱེའདྲིལ་ནས་ན་བ།
༥ མཆིན་དྲི་ནག་པོ།	སྐྱོག་ཅ་གཟེར། སྒྲིང་མི་བདེ། ཁོང་པ་སྒྲོང་པའི་ཆོ་སྐྱོས་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེར་འདྲིལ་ནས་ན་བ་བཅས་སོ།
༦ མཆིན་ནང་ཅ་བྱེད།	འགྲམས་ཚད་མཆིན་པར་བྱེད་བས། རྟོད་གཟེར། ཐལ་གོང་སྡི་བྲག་གོང་ན་བ། རོ་སྒྲོང་གང་སྒྱུ་བྱེད། ཕོ་བ་དང་མཆིན་པ་མི་བདེ། ཅེ་རྒྱང་རིངས་པ། ལུ་བའི་ཆོ་འཕྱོངས་སྒྱུ་བྱེད་ཅིང་བཟོད་ཐབས་མེད་པའི་ཆོར་བ་འབྱུང་བ། བྱད་བཞིན་སྒྲུག་པ། རྩ་ཁྲག་འཇག་པ། ཅི་ཚོས་ཀྱང་གཞོད།
༧ མཆིན་རྒྱང་།	གཡལ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་མཆིལ་མ་འཇག་པ། ཕོ་མཆིན་གཉིས་འདྲེས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་སྐྱེལ་ན་ཞིང་འཕྱོངས་པ། དགོང་མོ་དང་མོ་རངས་ན་ཞིང་གང་བའི་ཆོ་སྐྱེག་བྱ་འབྱུང་བ།
༨ མཆིན་རྒྱད།	བད་ཀན་མཆིན་པ་ལ་ཞུགས་པས། ཁ་ཟས་ཚོས་པའི་རྗེས་ལ་མཆིན་པ་ན་བ། ལུས་ཉམ་རྒྱང་བ། རྒྱུ་རྒྱུག་པ། གཡལ་མི་ཕྱིན་པ་སྟེ་འོང་གལ་བྱེད་ཅིང་འོང་མི་ཐུབ་པ།
༩ རྒྱན་གྲངས།	གྲང་བས་མཆིན་ནང་སྒྱེད་པས། ལུས་མོ་གྲང་ཞིང་ཟ་བ། རོ་སྒྲོང་གང་བ། སྐྱོ་སྐྱུ་ལུ་བ། ལུས་དགྲེ་དགུ་དཀར་བ།
༡༠ གྲང་དགུར།	མཆིན་པ་རྒྱ་ལེར་གྲང་བ་ཞུགས་པས་ལུས་སྒྲུ་བ། ལུས་སྒྱུངས། བྱད་བཞིན་སྐྱོས། ལྷེ་དང་མཆུ་སྒྲུ། མགོ་པོ་འཁོར། སྒྲ་དང་སྒྲིན་མ་ཟ་བ། རྩ་ལ་བྱ་བ་འབྱུང་།
༡༡ གྲང་སྐྱོས།	ཁོང་པ་གྲང་བ། བྱད་བཞིན་སྐྱོས་པ།

ས་བཅད་བཞི་པ། མཆེར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ། སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

མཆེར་ནད་སྦྱིའི་སྒྲོང་རྒྱུན་ནི། ལ་བས་ཀྱི་རིགས་མ་ལྷ་བ་དང་། རྩལ་གཤེར་
ཆེ་བའི་རིགས་དང་། བསེར་བྱ་སྟགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་གོས་ཆས་ཆེར་མེད་པར་གྱང་བ་
སྟེ་འབྲགས་པ་དང་། རྟག་ཤུལ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་དོ། །

གཉིས། མཆེར་ནད་ལྷ་པོ་སོ་སའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
མཆེར་ནད་ ཆ་པ།	ཆང་འབྱུང་རྩིས་དང་། ཉེ་མ་སྟགས་ཀྱིས་ལྷན་དྲོས་རྩིས་སོ་བ་སྟོས། ལྷེ་ལ་ མདོག་སྒྲོར་ནག་གི་རི་མོ་འབྱུང་སྟེ་ཁ་པོར་ཆགས་པ། དབྱགས་སོད། མཆུ་ དང་གདོང་མདོག་སྟག་པོར་ཆགས། ཀླང་ལག་སྦྱིད། གཞོགས་གཡོན་གྱི་ ཆུབ་ཐུང་གཟེར།
མཆེར་ནད་ ཁྲག་སྟོས།	སྦྱིར་གོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་ལ། བྱེ་བྲག་དུ་གདོང་མདོག་ སྟོམས་སེར་པོར་འབྱུང་བ། ཁོང་ལྷེ་ལ་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་ཅིང་འོག་རྒྱུང་སོན་ན་ བདེ་སྟམ་བྱེད་པ།
མཆེར་རྒྱུང་།	ལྷན་སྐྱེད་པ། སོ་བ་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་པ། ཟས་འཇུ་སྟོབས་རྒྱུང་བ། རྩལ་ས་ པ་དང་འོག་རྒྱུང་སོན་ན་བདེ་སྟམ་བྱེད་དོ།
མཆེར་པའི་ བད་ཀན།	མཆུ་ལ་བད་ཀན་ཆགས། ལྷན་གྱང་བ་དང་། དཀོང་མའི་དུས་ལྷ་སྟག་པ་ སྟོས་པ་དང་། གཞོགས་གཡོན་གྱི་རོས་ན་གཟེར་བ།
རྒྱགས་པ།	སྟོ་བ་སྟོས་ཤིང་འཁྲོག་པ། ལྷེ་ས་མི་བྱུབ་པ་དུས་མིན་དུ་འཆོར་བ།

ས་བཅད་ལྔ་པ། མཁལ་མའི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ། སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

མཁལ་ནད་སྦྱིའི་སྒྲོང་རྒྱུན། ལྷན་བརྟགས་པ་དང་། མི་ཐེག་པའི་རིགས་ཁྱུར་
བའམ་བརྟགས་པ་དང་། ས་རྩལ་སྟགས་རྩལ་གཤེར་གྱི་སྦྱིང་དུ་འབྱུག་རྟག་པ་
དང་། རྩལ་ས་བྱེད་རྟག་པ་དང་། ཁྲག་ནད་སྦྱང་དུ་བབས་སྟགས་ཀྱིས་འབྱུང་། །

གཉིས། མཁལ་ནད་བརྒྱད་པོ་མོ་མེད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།	
མཁལ་རྒྱུང་།	ཞིང་པ་འཕྱོང་བ་སྟེན་ན་པ། ནད་དམིགས་མི་རྟེན་པ། རྩ་བ་འོན་པ།	
མཁལ་གཙོང་།	ལུས་སྒྲིབ་གྲང་བ། ཞིང་པ་འཁོར་ཞིང་ན་པ། ཞང་པ་སྦྱིད་པ། གཅིན་གཏོང་དཀའ་བ། ས་པོན་འཇག་པ། བཤུལ་ཤ་སྦྱིད་ནས་ན་པ།	
འོར་ལྗུང་།	མཁལ་ཞིང་ན་པ། ཟ་འཕྲུག་བྱེད་པ། འགྲོ་འདུག་མང་པོ་བྱས་ཆོ་ལུས་མོ་དང་པོལ་གོང་སྦྱངས།	
མཁལ་ཆང་།	ཆང་འབྱང་བ་དང་། འགྲོ་འདུག་མིགས་འགྲལ་སྦྱོང་མང་ཆོ་ན་པ། རྩ་ཁ་ཆོ་བ། ཤ་རུས་བར་ན་ཆོ་འཕྲུགས་ལངས་པ།	
མཁལ་མ་རྩ་ཤོར།	མཁལ་རྩ་འགྲམས་པ་དང་། ཡང་ན་མཆིན་ཁྲག་མཁལ་མར་ལྗུང་བས་གཅིན་ཁྲག་རྩ་འོང་བ།	
མཁལ་འགྲམས།	བྱེར་བ།	ལུས་སྦོད་རྩ་བྱེར་ན་ལྷག་པའི་རྩ་བའི་འགྲམ་གཉིས་ན་སྟེ་སྟེ་གཙུ་མི་བྱུབ་པས་ལུས་སྦྱར་པོར་འགྲོ་བ།
	རྒྱས་པ།	ལུས་ཀྱི་བར་རྩ་རྒྱས་ན་མཁལ་ཞིང་འཁོར་ཞིང་ན་པ། དཔྱི་སྟེང་འབྲེལ་མཆམས་ཀྱི་རྩ་ནད་སྟོས་ཤིང་གཟེར་བ། ལྷག་པར་རྩ་ལུ་བ་དང་སྦྱིད་པ་འབྱུང་ཆོ་བཟོད་ཐབས་མེད་པའི་ན་རྩལ་ཐོན་པ། ཆོགས་པ་བརྩ་བཞི་པ་ཁ་བྱེན་ས་ཞིང་པ་ཀྱིག་པོར་འགྲོ་བ།
	ལྗུང་བ།	ལུས་ཀྱི་སྦྱོང་རྩ་ལྗུང་ན། ཞང་པ་སྦྱིད་པ། བརྒྱའི་ལུལ་དང་། བྱིན་པའི་ལུལ། ལུས་མེད་ཆོགས་མཆམས་ན་མས་ན་པ།
མཁལ་གྱུམ།	ཞིང་པ་མན་ཆད་ཐམས་ཅད་ན། ལྷན་པར་ལུ་བ་དང་སྦྱིད་པ་འབྱུང་ཆོ་དཔྱི་མིག་རྩ་ན་རྩལ་ཐོན། ལུལ་པ་རེངས་ཤིང་སྟེ་གཙུ་བསྦྱར་མི་ཤེས།	
མཁལ་ནད་ད་ནན།	ཆོགས་པ་བརྩ་བཞི་པ་བྱིར་དོན་ནས་ལུས་སྦྱར་པོར་འགྲོ་བ།	

ས་བཅད་རྒྱག་པ། ཐོ་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

ཐོ་བའི་ནད་སྒྲོང་རྒྱུ། ཐོ་ནད་སྒྱུའི་སྒྲོང་རྒྱུ་ནི། ངལ་བ་ཆེན་པོའི་སེམས་
ལས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྟེ་ཐང་ཆད་པ་དང་། རྒྱན་གཤེར་གྱི་སྟེ་རྒྱ་བཟད་པ། ལུས་གྲང་
བ། བཟའ་ཆེས་པ། ཁ་བས་མི་འཕྲོད་པ་བོས་པ་ནམས་ལས་བྱང་རྩོ།།

གཉིས། ཐོ་བའི་ནད་སྒོ་སྟེ་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 ཐོ་བའི་ནད་ཆ་བའི་རིགས་བརྟན་གྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཐོ་འབྲམས་།	རྟགས་བཅོས་ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་འབྲམས་ཆད་སྐབས་ཟུ་གསལ།
ཐོ་འབྲུགས།	ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ་འབྲུགས་ཆད་སྐབས་གསལ།
རྒྱག་ཐབས།	ལེའུ་དོན་བརྒྱད་པ་ཟུར་རྒྱག་གི་ལེའུ་སྐབས་ཟུ་གསལ།
གཉན་སྒྲང་།	ལེའུ་ཞེ་བརྒྱད་པ་སྒྲང་ཐབས་ལས་གསལ།
ཐོ་བ་སྒྲར་ཡ།	ལེའུ་རེ་ལྔ་པ་སྒྲར་ཡའི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
མཁྱིས་པ་ལུད་པ།	ལེའུ་གཉིས་པ་མཁྱིས་པའི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
མཆིན་ཁག་ལུད་པ།	སྒྲན་འདྲིལ། ལེའུ་བཞི་པ་སྒྲན་པོའི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
	མ་འདྲིལ་བ། ལེའུ་བཞི་པ་སྒྲན་པོའི་སྐབས་ཟུ་གསལ།

2 ཐོ་བའི་ནད་གྲང་བའི་རིགས་དཔྱའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཐོ་རྒྱང་།	ལེའུ་དང་ཐོ་རྒྱང་ནད་སྐབས་ཟུ་གསལ།
མ་རྒྱ་བ།	ལེའུ་ལྔ་པ་མ་རྒྱ་བའི་སྐབས་གསལ།
ལྷགས་རྟག	ལེའུ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
ཉེན།	ལེའུ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
མེ་ཉམས།	ལེའུ་གསུམ་པ་བད་ཀན་གྱི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
རྩོ་སྒྲན།	ལེའུ་རྒྱག་པ་སྒྲན་ནད་སྐབས་ཟུ་གསལ།
དཔྱ་རྒྱང་།	ལེའུ་དཔྱ་པ་དཔྱ་རྒྱུའི་སྐབས་ཟུ་གསལ།
ཐོ་སྒྲན།	ལེའུ་ཞེ་དཔྱ་པ་སྒྲན་ནད་སྐབས་ཟུ་གསལ།
ཐོ་འབྲས།	ལེའུ་རེ་གཉིས་པ་འབྲས་བཅོས་སྐབས་ཟུ་གསལ།

3 མ་བའི་ནད་ལྱི་དོན་བཟུམ་པ་བརྟན་གྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
མ་རྒྱུད་།	མ་བ་སྒྲིལ་ཤིང་སྒྲིབ་བྱེད་པ། མ་བ་ལ་འབྲུབ་པ་བཞིན་ཏུ་ན་བ། སྒྲིབ་རྒྱག་བྱེད་པ། མ་བའི་ནད་ཏུ་རྒྱ་དང་བཅས་ནས་འཁྲོག་སྟེ་འབྲུ་བ།
མ་བའི་བད་ཀན།	མ་བ་འཛིང་། རྒྱག་པ་བྱེད། ཟས་མི་འཇུ། བྱང་པར་ཏུ་བཞིལ་ཟས་དང་འཇུ་དཀའི་རིགས་ཟོས་རྩེས་ལུས་རྒྱལ་མང་པོ་ཐོན་ནས་ན་བ། ཟས་ཞིན་ཆེ་ཞིང་ཟོས་རྩེས་ལུན་མ་ཐོན་པར་འབྱུར་བཀ་ཅན་རྒྱག་པ། ཡང་ན་གང་ཟོས་པ་དེ་མ་སྒྲིབ་པ་འབྲུ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་ཆུ་མ་པ་ཟོས་པ་དེ་མདོག་མ་ལོག་དེ་ཉིད་རང་འབྲུ་བ་ལྟ་བུའོ།
མ་མཁྲིས།	མ་བར་མཁྲིས་པ་ལྟར་ན་འབྲུ་བའམ་ཡང་རྒྱག་པར་བྱེད་དོ།
མ་བྲག	མ་བར་བྲག་རྒྱུད་ན་ཆ་ཆེ་བའི་ཏུས་དང་གང་ཆེ་བའི་སྐབས་གཉིས་ཀར་ན་བ། བྲང་ཆ་བ། བྲག་ཏུ་ལ་རྒྱགས། སྒྲིབ་མི་བདེ། མགོ་བོ་འཁོར།
མ་བ་ཏུག་ཐབས།	ཟས་མི་འཇུ། དང་ག་འགགས། མིད་པ་ན། བྲང་ཆ། རྩ་རྒྱུར་རྒྱུར། བ་སྐམ། མ་བའི་རྩ་བཀ། གང་ཟོས་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱག་པ།
མ་ལོག།	མ་བ་སྒྲིལ་བྱེད་པ། རྒྱག་ཆེ་ལ་ལྷང་ཏུ་བ་བྱེད་པ།
མ་རྒྱུད།	རྒྱག་པ་མང་ཏུ་འབྱུང་བ། ཟས་བཅུད་ཅན་མི་འཇུ་བ། ལྷ་བ་རྒྱག་པ། ལུས་ཀྱགས་རྒྱུད་། ཆང་འཕྱུང་བའི་རྩེས་བདེ་བ།
སྒྲིབ་ལ།	ཏུས་རྟག་ཏུ་གཟེར་དེང་དེ་བ་བརྟེན་ཏུ་མིད་པ་ན་བ།

མ་བཅད་བརྟན་པ། རྒྱ་མའི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ། སྒྲིབ་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

སྒྲིབ་ཟས་དང་སྒྲིབ་ལམ་གཉིས་པོ་མི་འབྲོད་པ་བསྟེན་པས་རྒྱ་མར་བབས་ཏེ་ན་ཆ་རྒྱུད་པ་དང་། རྩེ་བྲག་ཏུ་མཁྲིས་པ་བརྟེན་པའི་ཟས་སྒྲིབ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་དོ། །

གཉིས། ལྷ་མའི་ནད་ལྷ་པོའི་སོ་སའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱ་ཁྲིལ།	རྒྱ་མར་རྒྱང་ལྷགས་ནས་རྒྱག་རྒྱག་ཟེར། སྐབས་སུ་ཁྲིལ་ཞིང་ཆུ་ལྷ་བྱ་ལྟ།
རྒྱ་ལཁྲིལ།	རྒྱ་མ་རྒྱང་གིས་གཙུག་ནས་འོག་རྒྱང་མི་སྐྱ་པ་ལཁྲིལ་ཏེ་ན་རྒྱག་ལྟ་ལྟ།
རྒྱ་ལཁྲིངས།	རྒྱ་མ་ལ་བེ་སྐབས་རྒྱས་ཏེ་ཅུང་ན་ལ། དྲི་མ་ལཁྲིང་ནས་མི་སྐྱ་པ། སྐབས་སུ་ན་ཞིང་སྐབས་སུ་བེ་སྐབས་ལྟ་བུ།
རྒྱ་ལགགས།	དྲི་མ་ལགགས་པས། གཏོང་ཆེ་འོག་སྐྱོ་ཆ་ཞིང་གཟེར་བ། དྲི་མ་ཤ་རིལ་དང་འདྲ་བ་ཆགས་པའོ།
རྒྱ་གཟེར།	ན་རྒྱག་ཆེ་ཞིང་ཐུར་ཏུ་བཤལ་བ།

ས་བཅད་བརྒྱད་ལ། ཡོང་གི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ། རྫོང་བ་རྒྱུའི་སྐྱོ་ནས་བརྟག་པ།

རྫོང་ཟས་རྫོང་ལོག་པ་དང་བྱེ་བྱག་ཏུ་རྒྱང་ནད་རྫོང་བའི་ཟས་རྫོང་ནམས་ཀྱིས་ཡོང་ནད་རྫོང་བའི་རྒྱུ་གཙོ་བོར་བྱེད་དོ།

གཉིས། ཡོང་ནད་ལྷ་པོ་སོ་སའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
གང་སྐྱོས།	ཡོང་ནད་ལུར་འཁོག་བྱེད་ཅིང་། གང་བའི་རྗེས་སུ་ལྷེ་བུར་ན་ལ། ན་བའི་ཏུས་ནད་པའི་རྒྱང་པ་རྒྱར་བཙུག་ན་སྐྱ་བ་སྐྱ་བོ་ལྟ་བུ། དེས་འགར་ཕྱི་ས་སྐམ་ཞིང་སྐྱ་པར་བྱེད།
གང་ལཁྲིངས།	སྐྱོ་བ་སྐྱོས་ཤིང་དྲི་མ་ལཁྲིང་ནས་མི་སྐྱ་པ། ཡོང་སྐྱོ། སྐབས་སུ་མདོག་སྐྱ་པོ་ཅན་ལྟ་བུ་དང་། སྐབས་སུ་ཟས་གང་ཕྱོས་པ་དེའི་མདོག་ལྟ་བུ།
ཆ་རྫོངས།	ཁ་སྐམ། སྐྱོ་དང་ཆེ། སྐྱོ་བ་སྐྱོས། གཏོང་སྐྱག ། རུལ་འབྱུང་། ཕྱི་ས་ལགག་པ་བཅས་འབྱུང་།
འཇུ་སྐྱེས།	སྐྱོ་བ་སྐྱོ་འཁོག་བྱེད་པ། ཟས་གང་ཕྱོས་གུང་ན་ལ། ཏུས་ལྷགས་རྒྱང་བ། ཁ་སྐམ། བཤལ་རྒྱུ་ཆད་སྐྱ་བྱེད་ཅིང་ན་ལ།
རྒྱངས་པ་ཅན།	ཡོང་རྒྱུ་བྱེད་སྐྱེ་སྐལ་གཞུང་ཤིངས་ཤིང་ན་ལ། རྒྱུ་པ་རྒྱར་ཡོར་ཡོང་ནས་རྒྱུ་ཆོགས་ཕན་རྒྱུ་ལྟལ་མི་ཤེས་པ།

ལེའུ་ཉིར་བརྒྱད་པ།

གསང་ནད་ཀྱི་ནད་རིགས་དང་ནད་རྟགས།

ས་བཅད་དང་ཕོ། ཕོ་མཚན་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

ཕོ་མཚན་གྱི་ནད་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཆགས་པ་སྤྱད་དྲགས་ནས་ཁོག་པའི་ནད་
དུ་ག་མས་རིག་པ་སྒྲམ་པའི་ཚོར་བ་མ་བྱང་བར་སྤྱད་པ་དང་། གཅིན་དང་ཁུ་བ་
ནམས་ཤྲགས་ཀྱིས་བཀག་པ། ཡང་ན་མི་འབྱུང་ནའང་ཤྲགས་ཀྱིས་བཅིར་བ་
བཅས་ཀྱིས་ཕོ་མཚན་གྱི་ནད་སྒོང་བར་བྱེད་དོ། །

གཉིས། ཕོ་མཚན་གྱི་ནད་དག་ཕོ་མོ་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།		ནད་རྟགས།
སོས་ཟིན།	རྒྱང་ལྱུར།	ཕོ་མཚན་རྟག་དུ་འགྲང་བ། བགས་པ་འགས་པར་བྱེད།
	མཁྱིས་ལྱུར།	ཕོ་མཚན་མདོག་དམར་ཕོར་སྒྲངས་ཤིང་ཆ་དྲོད་སྒྲེ་བ།
	ཁྲག་ལྱུར།	ཕོ་མཚན་འབྲུམ་པ་ནག་ཕོ་ཚོན་ནས་ཁྲག་འཛག་པ།
	བད་ལྱུར།	ཕོ་མཚན་གཡའ་བ། སྒྲངས་པ། ཚོར་བ་ལྷི་བ།
	འབྲུམ་ལྱུར་པ།	ཁྲིག་སྒྲངས། རྟག་སྒྲིན་དཀའ་བ། ཉིས་རྟགས་འབྲིས་པ།
འབྲུམ་པ།	ཕོ་མཚན་ལ་འབྲུམ་པ་མང་པོས་ཁུབ་པ།	
མཉུང་འབྲ།	ཕོ་མཚན་པགས་པ་སྒྲངས་ནས་བཅིངས་པའི་ཚོར་བ་སྒྲེ། ཤྱ་བ་ཉེ་མ་འབྱུང་།	
སྤྱབས་འབྲ།	ཕོ་མཚན་ཙ་ཁ་རྩམ་ཁིང་གཅིན་གཏོང་བའི་ཙ་གཙུ་ཉི་འགག་པ།	
ག་མ་ཅན།	གཅིན་ལམ་ནད་དུ་ག་མས་གང་བ་ལྷ་བྱའི་ཚོར་བ་སྒྲིས་ནས་ན་ཆ་འབྱུང་བ།	

ལེའུ་ཉེར་དགུ་པ། རྩོམ་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་ནད་ཉགས།

ས་བཅད་དང་མོ། རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

གཅིག རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།

རྒྱུ་འགགས་ནད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་ནི་ཟས་དང་རྒྱུ་འགགས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་པ་དང་།
རྩོམ་ནད་ཀྱི་གདོན་ལ་སྐྱེས་པས་འདྲ་བ་འབྱུགས་ཏེ་ནད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས། རྒྱུ་འགགས་ནད་རིགས་བརྒྱུན་པའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་པ།	རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། རྒྱུ་འགགས་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
མཁྱེན་ཀྱི་པ།	མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
འགྲུལ་ཀྱི་པ།	འགྲུལ་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། འགྲུལ་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། འགྲུལ་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
བད་ཀྱི་པ།	བད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། བད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། བད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
ཟད་ཀྱི་པ།	ཟད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། ཟད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། ཟད་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
ཆེན་ཀྱི་པ།	ཆེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། ཆེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། ཆེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།
དཔལ་ཆད།	མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ། མཁྱེན་ཀྱི་རྩོམ་ནད་ཉགས་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཡི་ག་འཆུས་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་བས་སྒྲོང་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་བུའི་གདོན་སྟགས་
ཀྱིས་འདྲ་བ་འབྲུགས་ནས་སྒྲེ་དང་། སྒྲིང་དང་། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཚ་
དཀར་ལ་ཞེན་ནས་ཡི་ག་འཆུས་པའི་ནད་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། ཡི་ག་འཆུས་པའི་ནད་རིགས་བཞི་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་ལས་རྒྱར་པ།	བས་སྒོམ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་ལྗེའི་ཐོག་ཏུ་རྩོ་སྒྲ་བ།
མཁྱིས་པ་ལས་རྒྱར་པ།	བས་སྒོམ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་ལྗེའི་ཐོག་ཏུ་རྩོ་ཁ་བ།
བད་ཀན་ལས་རྒྱར་པ།	བས་སྒོམ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་ལྗེའི་ཐོག་ཏུ་རྩོ་མངར་བ།
འདྲས་པ་ལས་རྒྱར་པ།	བས་སྒོམ་གྱི་རིགས་རྣམས་ལྗེའི་ཐོག་ཏུ་རྩོ་འདི་ཡིན་མི་གསལ་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ། སྒོམ་དད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

སྒྱིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི་ཁྱེན་རྒྱུའི་རྒྱང་དང་མཁྱིས་པ་འབྲུགས་པས་དེས་བད་ཀན་སྒོམ་
པས་སྒོམ་དད་སྒྱེ་བར་བྱེད་ཅིང་། གཞན་ཡང་ཆང་མང་ཏུ་བརྟུང་དྲགས་པ་དང་།
ལན་ཆོ་མང་དྲགས་པས་བད་མཁྱིས་སྒྱེས་ནས་སྒོམ་དད་སྒྱེ་བ་དང་། ཆོད་གྲང་
ཏུ་ངལ་ཏུ་བ་སྒྱུད་རྗེས་སྒོམ་མང་ཏུ་འཐུངས་པས་ཁོང་ཆོད་བརྟུས་པས་མཁྱིས་པ་
སྒྱེད་དེ་སྒོམ་དད་ཀྱི་ནད་སྒྱེད་དོ། སྒོམ་དད་སྒྱིའི་ནད་རྟགས་ནི། ཁ་སྒྲེ་དང་གེ་
བ་རྣམས་སྒྲམ་ཞིང་བས་མི་འདོད་པ་དང་། ཞེ་ལྷལ་སྒྲེ་འབྲུལ་སྒྱུད་མང་ཏུ་བྱེད་
པ་དང་། སྐད་འགགས་པ། བརྟུང་བས་ངོམས་པ་མེད་པ་སྒོམ་པ་བཅས་སོ། །

གཉིས། རྫོམ་ནད་ལྔ་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱུང་ལས་ལྱུར་པ།	མགོ་ལམོར། གཉིད་མེད། ལུ་འགམ་གཟེར། གྲི་མི་ཚོར། ལྷེས་རོ་མི་ཚོར།
མཁྱིས་ལས་ལྱུར་པ།	ཁོང་ཚ། ཁ་ཁ། ཁ་ལ་དྲི་མནམས།
བད་ཀན་ལས་ལྱུར་པ།	ཁ་མངལ་བ་ཉྟེ་འདམ་པ། རྫོན་པོ་ཉྟེ་ལྷོ་རྫོན་ཏེ་ཟས་ཀྱི་པོ་བ་མེད་པ། ཟས་མི་འཇུ།
འདུས་པ་ལས་ལྱུར་པ།	གོང་གི་རྟགས་རྣམས་འདྲེས་མར་འབྱུང་བ།
བརྒྱད་ཟད།	ཟས་མིད་དཀའ་བ།

ས་བཅད་བཞི་པ། རྒྱགས་བྱའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག རྫོང་བ་རྒྱའི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ནི་ཟས་རྫོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྟོ་བྱུར་བ་
སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་འབྲུགས་པས། ལྷོན་རྒྱའི་བྱ་ག་འགགས་ཏེ་རྒྱགས་བྱའི་
ནད་འབྱུང་ངོ་། ཉམ་རྒྱུང་ཉྟེ་ལུས་ཤུགས་རྒྱུང་བ་དང་། ལུས་རྒྱུངས་ཟད་པ། རྫོ་
ངོལ་ནད་ཅན། ལོ་ན་ཆས་ཅན་རྣམས་ལ་རྒྱགས་བྱ་ཆེན་པོ་ཤུགས་དྲག་ཅན་བྱུང་
ན་པལ་ཆེར་འཆིལོ། །

གཉིས། རྒྱགས་བྱ་རིགས་ལྔ་པོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཟས་བྱུང་།	ཟས་ཐོས་པའི་རྗེས་སུ་དངས་སྟབས་ཏེ་རྒྱགས་བྱ་ལྱུར་མོར་ཡོང་བ།
ཤུན་ཆོགས།	ཁ་ཟས་ཐོས་རྗེས་སུ་འབྱུང་ཞིང་དེའི་མོད་ལ་ཆད་དོ།
བྱུང་འབྱུང་།	གཏམ་མང་བ་དང་། ཟས་ལྷ་རུས་སུ་རྒྱགས་བྱ་བརྒྱད་མར་འབྱུང་བ།
ཆེན་པོ།	རྒྱགས་བྱ་ཤུགས་དྲག་པས་མིག་ཏར་ཞིང་ཆོག་སྟེ་མི་ཐོན་པར་འོང་།
ཟབ་མོ།	རྒྱགས་བྱ་ཉྟེ་བའི་འོག་ནས་བརྒྱད་མར་འབྱུང་བས་སྟེ་འབྱིན་པ།

ས་བཅད་ལ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྒྲིང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བཏག་པ།

སྒྲིང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་ནི་མ་ཞུ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་བད་ཀན་འཕེལ་བས་
དྲངས་མའི་ལམ་བཀག་པ་དང་། ལུང་པ་འཕེལ་བས་དབྱུགས་ལམ་བཀག་པ་
ལས་བྱུང་། དབྱུགས་མི་བདེ་བ་སྒྲིང་ནད་རྟགས་ནི། སྒྲིང་ཁ་དང་ཅིབ་ལྷག་
གཟེར། ལྷོ་བ་སྒྲོས་ལ་དབྱུགས་ཆོད།།

གཉིས། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རིགས་ལྗེའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་ མིང་།	ནད་རྟགས།
ཕུན་ ཆོགས།	ལྷོ་འགྲངས་རྗེས་སུ་ལུས་དྲག་ཤུལ་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་།
ཕུན་ཅན།	སྒྲོ་མིག་བད་ཀན་གྱིས་འགགས་པས། ལུང་པ་མང་ལ་གྲོ་བ་ངར་ ཞིང་འཛོར། ཉལ་ན་མི་བདེ་ཞིང་། རོ་སྒྲོད་གཟེར་སྒྲུལ་བྱེད།
དབྱུགས་ ཆད།	སྒྲོ་མིག་འགགས་པས་བྱེན་རྒྱུའི་རྒྱུང་མཐུ་ཉམས། དབྱུགས་མི་བདེ། ཁ་སྒྲུལ་ལ་སྒྲད་གདངས་དམའ་བས་མཐར་གཏམ་གྱི་གཞུག་ཆད་དེ་ སྒྲོག་གཏམ་སྒྲ་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་།
ཆེན་པོ།	སྒྲད་འཛོར་ཞིང་མཐུལ་པ་སྒྲུལ། ལུས་འབྲུལ་ཆོད་དབྱུགས་ཆོད། ལུང་ པ་མང་།
བྱེན་རྒྱ།	བྱེན་རྒྱུའི་དབྱུགས་ལམ་བཀག་ནས་དབྱུགས་འབྱིན་བདེ་ཞིང་རྩབ་པ་ དཀའ་བ།

ས་བཅད་རྒྱག་ལ། སྤང་ཐབས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

གཅིག ཁྲོད་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

ཟས་མ་ལྷ་བ་དང་། མ་གོམས་པ་དང་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཟོས་པ་དང་། རུལ་
མོན་པའི་རྗེས་སུ་ལུས་ཀྱང་བ་བཅས་ཀྱིས་ཕོ་ལོང་གི་སྤྲོ་འབྲུ་འབྲུགས་པ་དང་།
སློབ་ཀྱི་གདོན་བཅས་ཀྱིས་བྱེད་དོ། །

རྒྱུད་བཞིའི་ནད་རུ་སྤང་ཐབས་ཀྱི་བཅོས་པའི་ལེའུ་གཅིག་བསྟན་ཡོད་ཅིང་།
སྤང་ཐབས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནད་ཉགས་སོགས་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། དེར་
རུས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནད་ལ་སྤང་ཐབས་ཞིས་པའི་ནད་དེ་གང་ལ་དོས་འཛིན་
དགོས་པ་དང་། སྤང་ཐབས་ནད་མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད་པ་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་སུས་ཀྱང་
བཤད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་འདྲི་ནི། དོན་དངོས་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་རྒྱུས་
ཀྱིས་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་རྒྱུད་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་ལག་པོ་མ་བྱས་
པས། རྒྱུད་བཞིའི་ནད་རུ་ཡོད་པའི་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དཔེ་ཐོག་རུ་ཡོད་ཀྱང་
ལག་ལེན་ཐོག་དོས་མི་ཟེན་པ་ཆགས་ཟེན། ཁོ་བོས་སྤྲོ་བ་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་དང་།
སྤྲོ་བ་ཅོས་ལག་ལེན་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནད་རུ་སྤང་ཐབས་ཟེར་བ་འདྲི། དེར་
རུས་གོང་ཁྲོར་སོགས་སུ་རྒྱན་མཐོང་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཟས་རུག་བོད་ཀྱི་དམངས་
ཁྲོད་རུ་ཟས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་རུག་ཟེར་བ་འདྲི་རེད་སྟེ། དེས་ན་དེར་རུས་ཡོངས་གྲགས་
སུ་ཟས་རུག་ཅིས་པ་འདྲིའི་སྐོར་མདོར་བསྟུས་ཤིག་བཀོད་པར། ༥ སྤང་ཐབས་ཟེར་
བ་འདྲི་དེར་རུས་རྒྱན་མཐོང་གི་ནད་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོ་བོའི་འདོད་པར་ལྟར་ན་
དེར་རུས་རྒྱན་མཐོང་གི་ཟས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་རུག་ཟེར་བ་འདྲི་ཡིན་པར་སེམས། འདྲི་ནི་
རྒྱུད་རུ་དམིགས་བསལ་ཟས་རུག་ཅིས་པའི་ལེའུ་ཞིག་མ་བསྟན་ཡང་། དམངས་
ཁྲོད་རུ་ཟས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་རུག་ཅིས་པ། རྒྱ་སྐད་རུ། 食物中毒 ཟེར་བ་འདྲི་ཉིད་སྤང་
ཐབས་ལ་དོས་འཛིན་རུང་པར་སེམས་ཏེ། འདྲི་གཉིས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ནད་
ཉགས་སྤྲོགས་མཚུངས་པའི་སྤྲོ་བ་དེ་ལྟར་མིན་པར་སྤང་ཐབས་ཟེར་བའི་ནད་
དོན་དངོས་གང་ཡིན་ཞེས་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་མཁན་སུ་ལ་དྲིས་ཀྱང་ལན་གསལ་

པོར་གནང་མཁན་ ཞིག་ད་བར་མ་རྟེན། འོ་ན་དང་རུས་ཟས་རུག་ཅེས་པ་འདིའི་
 རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཅེ་ན། དེར་རབས་གསོ་རིག་ལུགས་ལ། ཟས་རུག་ཅེས་པ་ནད་པ་
 དེས་ཟས་སྒྲིམ་ནང་རུ་སྤྲ་སྤྱང་ཡོད་པ་དང་། སྤྲ་སྤྱང་འགོས་པའི་ཟས་རིགས། ཟས་
 གྱི་ནད་རུ་རུག་རིགས་ཡོད་པ་བཅས་ཟས་རིགས་ཟོས་པས་རྒྱུན་བྱས་ནས་བྱང་
 བའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བའི་དབང་
 གིས་ནད་རྟགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་ཡོད། ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བ་ལས་
 བྱང་བའི་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་གཤམ་གསལ། 1 སོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ལ་སོག་པའི་
 ཟས་རུག་ 胃腸型食物中毒。 སོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ལ་སོག་པའི་ཟས་རུག་ནི་རུས་
 རྒྱུན་གནམ་གཤིས་རྩོ་རུས་འབྱུང་བ་མང་། དབྱར་སྟོན་གྱི་རུས་སུ་ཟས་རིགས་ནང་
 རུ་སྤྲ་སྤྱང་ཞུགས་ཤིང་མང་རུ་འཕེལ་སྤྱོད་བའི་རུས་ཆོགས་ཤིག་རེད། ནད་རྟགས་ནི།
 ཞེན་པ་ལོག་པ། རླུག་མེར་ལང་པ། སོ་བ་གཟེར་བ། བཤལ་སྤྱོད་བཅས་ཡོང་བ་ནི་
 སོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ལ་ནད་རུག་སོག་པའི་རྟགས་རེད། 2 གསེར་རིལ་རུག་འབྱུང་
 ཟས་རུག་ 金黄色葡萄球菌 (Staphylococcus aureus) རྒྱུན་རུག་འདི་ནི་རྒྱ་མ་
 ལ་སོག་ཅིང་ན་ཟུག་བསྐྱེད་པའི་ཆ་ནད་ཞིག་རེད། ཡོང་ཁུང་གཙོ་བོ་ཟས་ལྟག་
 དང་རྟིང་པའི་རིགས་ལས་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། ཐུག་པ་
 དང་། འབྲས་ཐང་། གྲོ་ཐུག་ །འབྲས་ཆལ་སོགས་ཟས་ལྟག་གི་རིགས་ལས་
 འབྱུང་། ལྟག་པར་རུ་ཞོ་དང་། འོ་མ་སོགས་དཀར་རིགས་ལས་ཀྱབ་པའི་ཟས་དང་།
 ཉ་ཤ་དང་། སྒྲིང་ང་སོགས་ལ་འབག་བཙོག་འགོས་པའི་ཟས་རིགས་དེ་དག་རྩོད་
 ཆོད་ 20 ~ 22℃ འོག་རུ་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་ལ་བཞག་ན་རུག་འབྱུ་ལྡན་མང་པོ་
 འཕེལ་ཞིང་རུག་ཤུགས་ཆེན་པོར་ཆགས་ནས། རྒྱ་རྒྱུན་ནད་རུ་སྤྲ་སྤྱང་ 30 ཙམ་
 བཀོལ་ཡང་རུག་གི་རུས་པ་སྤར་བཞིན་གནས་སྟབས་པ་ཞིག་རེད། ནད་འདི་ཡང་
 དབྱར་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་རུས་སུ་འབྱུང་བ་མང་། 3 འབྱུ་རྩོད་དོལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་
 ནད་འབྱུང་ཟས་རུག་ 副溶血性弧菌食物中毒 (Vibrio Parahemolyticus)
 ནད་འབྱུ་འདིའི་འབྱུང་ཁུང་གཙོ་བོ་མཆོ་གནས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཟས་རིགས་ལས་
 འབྱུང་། དཔེར་ན། ཉ་དང་། སྤྲིག་སྤྲིན། རྒྱ་ལྡུ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ཀྱི་ཟས་
 རིགས་ལས་འབྱུང་། རྒྱ་ནག་མཆོ་འགམ་གྱི་གོང་སྒྲེའི་ནད་རུ་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་
 རིགས་ཤིག་རེད། ནད་རྟགས། ཞེན་པ་ལོག་པ། སོ་བ་གཟེར། རླུག་རྟིང་བྱེད་པ་སོགས་

ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན། རྫོང་ཚད་ཡང་གྲངས། $30^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$, ནད་རུ་འཕེལ་རྒྱས་
ཡོང་ཞིང་ཡོད། རུས་ཚོད་གཅིག་པར། གྲོང་ཚོ་གཅིག་ལ་ཟས་རྒྱག་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་
སྤང་ཚུལ་མང་བ་ཞིག་རེད། 4 དབྱིབས་འགྱུར་བའི་ནད་འབྱུང་ཟས་རྒྱག་ 变形杆
菌属 (Proteus) འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནད་རུ་གནས་ཡོད་པའི་ནད་འབྱུ་
ཞིག་རེད། དཔེར་ན། ས་དང་། རྩ་དང་། གད་སྟོགས། སེམས་ཅན་གྱི་ནད་སྤོལ་
སོགས་ཀྱི་ནད་རུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། རྫོང་ཚད་ཡང་གྲངས་ $20 \sim 40^{\circ}\text{C}$
འཕེལ་བསྐྱེད་ཡོང་ཞིང་། འདི་འང་དབྱར་སྟོན་གྱི་རུས་སུ་འབྱུང་བ་མང་ཞིང་། ནད་
རྟགས་ཟས་རྒྱག་གི་རིགས་རྣམས་སྒྲུག་རྫོང་བྱེད་པ་ལལ་ཆེར་མཚུངས།

གཉིས། སྤང་ཐབས་ཀྱི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་བའི་སྤང་ཐབས་རིགས་བདུན་གྱི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།		ནད་རྟགས།
དོན་སྤང་།	མཆིན་སྤང་།	མཆིན་ཉིང་གཟེར། ཚ་ཚུལ་ཆ་བའི་རྟགས་འོང་།
	མཆེར་སྤང་།	མཆེར་ཉིང་གི་ཅིབ་ཐུང་གཟེར་བ། རྩོ་བ་སྟོ་འཕྲོག་བྱེད་པ།
སྟོང་སྤང་།	སྟོ་སྤང་།	ཉེན་སྟེའི་འོག་རུ་ན་བ།
	རྩུ་སྤང་།	ཉེ་བའི་འོག་རུ་ན་ཟུག་ཐོན་པ།
	ལོང་སྤང་།	ཉེ་བའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཐད་ཀར་གཉིས་ན་བ།
ཚ་སྤང་།	ཕྱི་ཚ།	ཉེ་བའི་ཟུར་གཉིས་འཕར་བ།
	ནད་ཚ།	སྟོག་ཚ་གཟེར་འཕྲུགས་བྱེད་ཅིང་འཕར་བ།

2 རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བའི་སྐར་ཐབས་རིགས་བཞིའི་རེུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
ཆ་སྐར་།	ལྷས་རྒྱལ་བ་དང་། གསུམ་པ་རྒྱུད་པ། བད་ལྡན་རྒྱལ་བྱེད་པ། རྒྱལ་གཞུང་མཁུས་པ་འབྲུ་བའམ་ཡང་ན་སྐྱུག་པ། ཚ་དང་རྒྱལ་ཆ་བའི་ཉགས་མང་པ།
	སྔ་ལོང་རྒྱ་ཁྱིམ་། ལྷས་ཀྱང་རྒྱུ་ལྷ་ལ་སྐྱེག་པ་བྱེད་ཅིང་སྐྱུག་ཚུལ་སྟོན། ར་རྒྱལ་དང་མཆིན་རྒྱ་སྐྱེག་ནས་ན་བ། སྔ་ལོང་ཆ་རྒྱལ་བྱེད་པ།
	སྔ་ལོང་མཁུས་པ་རྒྱུད་པ། ཁ་སྐྱེམ་། སྔོན་དང་ཆེ། ཁ་ཁ། མཁུས་པ་སྐྱུག་གཟེར་འབྱུང་། སྐྱེག་པ་བྱེད།
གྲང་སྐར་།	སྟོན་གྲང་བས་ལྡན་པ། ལྷ་བ་སྟོན་ལྡན་བྱེད། ལྡན་རྒྱལ་མེད་པ་མེར་རྒྱལ་ན། ཟས་མི་ལྷ་ཞིང་བད་གན་སྐྱུག་པ། ལྷས་གྲང་བཞིན་རྒྱལ་ཐོན་པ།
	ཁྱུང་པར་མ་ལྷ་བ། མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཕྱོགས་རྒྱལ་ན་རྒྱལ་ལྡན། གང་མ་ལྷ་བ་དེའི་རྒྱལ་སྐྱེག་མང་། སྐྱུག་མེར་ལངས། ཟས་རྒྱལ་ན་བ།
	ལོང་རྒྱ་སྐྱེག་སྔ་འཐབ་པ། ལྷས་ཐལ་གྱི་རྒྱུད་མི་ཐོན་པར་ཁོག་པའི་ནད་རྒྱལ་པར་འཕྱོལ་དང་རྒྱུར་འཕྱོལ་རྒྱ་རྒྱལ། ལྷ་བ་འགྲངས་བ་དང་མཆོན་མའི་རྒྱལ་ནམས་སྐྱུང་པར་རྒྱ་ན། ལྷ་གས་ཤིང་ཉིན་མའི་རྒྱལ་སྐྱུང་ཟད་བདེ།
	རྒྱ་མར་ལྷར་ཐལ་འབྱེད་པ། ལྷ་ལྷ་མི་ཐོན། ལྷར་བྱེད་རྒྱ་འབྱེད་ཞིང་སྔོ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་རིལ་རིལ་ན་བ། ཆ་བས་ཆེན་རྒྱ་ལོང་ནམས་རྒྱུད་གིས་གཙུག་ནས་འབྱེད་ན་བཅོས་ཐབས་དགའོ།
སྔ་ལོང་གི་སྟོན་སྐར་།	ཟས་དགར་མངར་གྱི་རིགས་ཕྱོགས་རྒྱལ་དང་། ལྷས་གྲང་རྒྱལ་སྐྱེག་པ། ལྷ་ལོང་གི་ནད་རྒྱུར་འབྱེད་ལམ་ཡང་ན་ཆ་ལ་འབྲུགས་སྐྱེམ་བྱེད་པ། བད་ལྡན་རྒྱལ་ཆེ་ལ་ལྡན་བའི་ཆེན་རྒྱལ་སྐྱེག་སྐྱེམ་མེད་པ་ཅན་ཡོང་རོ།
གཉན་སྐར་།	སྔ་བ་དང་རྒྱ་མ་ལ་གཉན་བབས་པས་གྱིས་དགུགས་པ་འབྲུ་བའི་ན་རྒྱལ་འབྱུང་བ། རྒྱ་མ་འགག་པ། སྔ་བར་བབས་ན་སྔ་བ་སྐྱིམས་ཏེ་སྐྱུ་འཕྲོ་བ། ལྷ་འཕྲོས་ཏེ་ལྷ་བཞི་ཤ་སྐྱེམ་པ། བ་སྐྱུ་སྟོན་པ། ཚ་འབྱུར་སྟེ་ཚ་ཤིང་ཉམས་པ། རྒྱ་བ་སྐྱིམ་པ་སྟེ་རྒྱ་བའི་མཁུང་ཆ་ཉམས་ནས་ཆེ་ཆག་པས་ལེབ་མོར་སོང་བ། རྒྱ་མ་ཆག་པ་སྟེ་ལྷར་རྒྱལ་བ།

ས་བཅད་བརྟན་ལ། སྲིན་འབྱུང་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག སྲོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟན་པ།

སྲིར་ཟས་སྲོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྲོ་བྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་འདྲ་བ་
འབྲུགས་ནས་ལྷས་ཀྱི་སྲིན་འབྱུང་ནད་རིགས་སྲོང་བར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྲོ་ནས་བརྟན་པ།

སྲིན་འབྱུང་ནད་རིགས་ལ་དབྱེ་ན། བྱི་སྲིན་ཤིག་དང་སྲོ་མ་གཉིས། བྱང་གི་
སྲིན་ལ་བད་ཀན་སྲིན་དང་། རྒྱུང་སྲིན་དང་། མཁྱིམ་སྲིན། བྲག་སྲིན་བཅས་
བཞི་ཡོད་པ་རེད། །དེ་ལས་ནད་གསལ་ཀྱི་དབྱེ་ན། བད་ཀན་ཀྱི་སྲིན་བྱ་བྱ་བྱ་
སྲོག་པ་འདྲ་བ་སོ་བ་ལ་གནས་པ། རྒྱུང་སྲིན་སྲོར་མ་འདྲ་བ་ལོང་ན་གནས་པ།
མཁྱིམ་སྲིན་ཤ་བའི་སྤྱའམ་ཁབ་ཅེ་འདྲ་བ་སོ་དང་། མིག་དང་། སྤགས་པ།
གཞང་། མཚན་མ་བཅས་ལ་གནས་པ། བྲག་སྲིན་རྒྱུང་བ་མེད་ཅིང་དམར་ལ་
རྒྱམ་པ་དེའི་རིགས་བྲག་ལ་གནས་ཤིང་། ཅའི་ནད་ཀྱན་ཏུ་རྒྱག་ལ་གཉན་ནད་
ཀྱན་ཀྱི་རྒྱ་དང་། མཛོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་བྱེད་དོ། རྒྱུང་སྲིན་ལ་ཡ་མ་དཀར་ནག་
གཉིས་བཅས་ཡོད་པ་རེད།

སྲིན་ནད་དེ་དག་སྲིའི་རྟགས་ལ། ཟས་དཀར་ཀྱི་རིགས་དང་། མངར་ཆའི་
རིགས་མང་དྲགས་པ་དང་། ལྷས་གང་བ་སོགས་ཀྱིས་ནད་ལྡང་བ། ལྷོ་བ་སྲོས་ལ་
ལྡང་བྱལ་ཆེ་བ་ཚོག་པ་བྱ་བ། བྱེ་བྲག་ཏུ་སོ་སྲིན་དང་། ལོང་སྲིན། སོ་སྲིན།
མིག་སྲིན། སྤགས་སྲིན། གཞང་སྲིན། མཚན་མའི་སྲིན་བཅས་སོ་སོའི་གནས་
རྒྱུས་སུ་ན་རྒྱག་དང་། ཟ་འཆར་ལངས་བ། རྒྱ་དོན་པ་བཅས་སོ། །ནད་རྟགས་
ལ་ནད་སྲོ་བས་ཆེ་བ་ཡ་མ་ནག་སོ་བྲག་སྲིན་དང་། རད་རྟགས་གང་ལ་ནད་
སྲོ་བས་རྒྱུང་བ་ཡ་མ་དཀར་སོ་བད་སྲིན་གཉིས་དང་། སྲོག་ལྷར་འབྲུག་ཅིང་ཀོར་
ལེར་གཟེར་བ་ཡ་མ་ཁྲ་སོ་བཅས་སོ།

གཞན་ཡང་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་ཏུ་མ་བཤད་པ། བྱིས་ཀྱི་སྲིན་པ་རྒྱུས་ཀྱིས་
ཉམས་ཡིག་ཟིན་ཏིག་སོགས་ལས་གནས་ཀྱི་སྲོ་ནས་དབྱེ་བའི་སྲིན་ནད་མང་ཙམ་
བྱིས་ཡོད་པ་སྟེ། འགམ་སྲིན་དང་། མགོ་སྲིན་དང་། གདོང་སྲིན་དང་། རྒྱ་སྲིན་
དང་། ལྷ་སྲིན་དང་། སྲིན་བྱ་དང་། རུས་སྲིན་སོགས་ལྟ་བུའོ། རུས་སྲིན་ལ་

དེང་རུས་རུབ་སྐྱུགས་པའི་ལྷགས་སུ་རུས་པའི་ཀན་སེ་བེར་བ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་
པར་སྒྲུང་། །

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། རྒྱགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་བ་རྒྱུ་འོ་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱགས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི། མ་ཁུ་བ་དང་། རྩེན་དང་། རྒྱགས་དྲིག་ ཁོང་འབྲས།
བད་ཀན་རྒྱག་པོ། སྲིན་བྱ། རྩེང་རྒྱང་འབྲུགས་པ། མི་རྒྱག་པའི་ཡུལ་མཐོང་བ་
བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་ངོ་། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱགས་ནད་རིགས་བརྟན་ཡོད་པ་ལས། རྒྱགས་ནད་སྤྱིའི་ནད་རྟགས་ལ། མ་ཁུ་
པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ནི་གང་ཟོས་པ་དེ་ཉིད་རྒྱགས་པར་བྱེད། རྩེན་དང་རྒྱགས་
དྲིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ནི་རྒྱ་རྒྱར་རྒྱགས་པ། ཁོང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་
ནི་ཁ་བཙས་ལ་འབྲེན་ཞིང་རྒྱགས་པ། བད་ཀན་རྒྱག་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་ན་རུང་ཁུ་
དང་རྒྱ་བཤལ་རྒྱགས་པ། སྲིན་ནད་ཀྱིས་རྒྱུན་ལས་བྱུང་ན་སྲིན་བྱ་རྒྱགས་པར་
བྱེད། རྩེང་རྒྱང་འབྲུགས་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་ན་སྤོང་རྒྱགས་བྱེད། མི་རྒྱག་པའི་
ཡུལ་མཐོང་བའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ནི་དྲི་མ་ངན་པ་ཚོར་བ་དང་རྒྱགས་པར་བྱེད། །

གཞན་ཡང་རྒྱང་ནད་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྒྱགས་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱར་རྒྱ་བ་ཅན་
རྒྱགས་པ། བྱང་རྒྱབ་དང་ཆིབ་ལྷག་གཟེར་ཞིང་མགོ་བོ་འཁོར། མཁྱིས་པ་གཙོ་
བོར་གྱུར་པའི་རྒྱགས་ནད་ལ། རོ་ཁ་ཞིང་མདོག་སེར་པོ་ཁྲག་དང་བཅས་རྒྱགས་
པར་བྱེད་ཅིང་། ལུས་ལ་ཆ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་སྒོམ་དད་ཆེ་བ་དང་། མགོ་གཟེར་བ་
བཅས་སོ། བད་ཀན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྒྱགས་ནད་ལ་བེ་སྒྲ་བས་རོ་བསྐྱ་བ་ཅན་
དང་། མངར་བ་བཅས་རྒྱགས། དང་ག་འགག་ གདོང་སྒྲངས། བྱང་ཁ་ན།
འདུས་ནད་ཀྱིས་རྒྱགས་པ་ལ་ནད་རྟགས་དེ་དག་འདྲེས་མར་འབྱུང་ངོ་། །

ས་བཅད་དབྱེ་པ། འབྲུ་བའི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་བ་རྒྱུ་འོ་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲུ་བའི་རྒྱ་ནི། མ་ཁུ་བ་དང་། གནས་སྐབས་སུ་འབྲུ་བ་དང་། སོ་བའི་མེ་
དྲོད་ཉམས་པ་དང་། རྒྱ་ལོང་ནམས་སུ་གང་བ་སྐྱེས་པ་དང་། མཁྱིས་པ་སྒྲོད་

རུ་ལྷུང་བ་དང་། མཚན་ཚད་ཐུར་རུ་བབས་པ་བཅས་ཀྱིས་བྱེད་དོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲུ་ནད་རིགས་བརྒྱད་ལས། མ་ཞུ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་འབྲུ་བ་ནི་དོན་མེད་པ་
ཁོངས་པ་འབྱིང་པ་ལྟར་བྱས་རྗེས་སུ་འབྲུ། མེ་དྲོད་ཉམས་པ་ནི་ཁ་ཟས་གང་ཐོས་
པ་དེ་མ་སྒྲིན་པས་རྗེན་པར་འབྲུ། རྒྱ་ལོང་ལ་གྲང་བ་ཞུགས་ན་ཁོང་པ་འཁྲོག་
ཏུར་བྱེད་ཅིང་གྲང་བའི་ཚོན། མཁྲིས་པ་སྒྲོད་རུ་ལྷུང་བ་ནི་འབྲུ་མདོག་སེར་པོ་
ཚ་བ་དང་བཅས་འབྲུ། རྒྱང་ལས་ཁྱུར་པ་ནི་སྒྲོ་འཁྲོག་བྱེད་ཅིང་འབྲུ་རུས་ལྷ་བ་སྒྲ་
བཅས་འབྲུ། མཁྲིས་པ་ལས་ཁྱུར་པ་མདོག་དམར་སེར་དྲི་མནམས་ཞིང་ཚོར་བ་
མེད་པ་སྒྲེ་མི་ཤེས་པ་འབྲུ། བད་ཀན་ལས་ཁྱུར་པ་བེ་སྐབས་ཅན་འབྲུ་ལ་ལྷོ་བ་སྒྲེ་
ཞིང་སྒྲེག་པ་ལོ། །

ས་བཅད་བརྒྱ་པ། དྲི་མ་འགགས་པ་འདྲི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

དྲི་མ་འགགས་པ་འདྲི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཟས་སྒྲོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྒོ་
བུར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་འབྲུ་བ་འབྲུགས་པས་རྒྱ་ལོང་གི་བཤང་ལམ་སྐྱམ་ནས་དྲི་མ་
སྒྲོ་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

དྲི་མ་འགག་པ་འདྲི་ནད་རིགས་ལྷ་ཡོད་པ་ལས། ① རྒྱང་ལས་ཁྱུར་པ་ནི་ཕོ་བ་
འཁྲོག་ཅིང་རྒྱག་པ་སྐྱམ་པོ་ཤ་བའི་རིལ་མ་དང་འདྲ་བ། ② མཁྲིས་པ་ལས་ཁྱུར་
པ་རྒྱ་ཞབས་ན་འདྲིལ་བྱེད་འཕོངས་རྒྱང་དམ་ལ་མཁྲིགས་པ། ③ བད་ཀན་ལས་
ཁྱུར་པ་ལྷོ་བ་སྒྲེ་ལ་སྒྲེག་ཅིང་གསུམ་པ་སྐྱངས་པ་ལྟར་སྒྲོས། ④ སྒྲིན་ལས་ཁྱུར་པ་
འཕོངས་ཀྱི་ཨ་ལོང་ཁ་ཟ་ཞིང་ནད་རྒྱག་ལྷུང་རུབ་བྱེད། ༥ ཐུར་སེལ་ལོག་པ་ཕོ་བ་
འཁྲོག་ཅིང་སྐང་པ་ལྟར་སྒྲོས་ལ་འབྲེན་མི་ཐོན། །

ས་བཅད་བརྒྱ་གཅིག་པ། གཅིན་འགགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

གཅིན་འགགས་ནད་རྒྱུའི་སྒྲོད་རྒྱུ་ནི། རྐང་པ་འེ་ཁ་ཐུར་བལྟས་པ་འདྲི་ངོས་
གཉིས་ན་རྒྱ་རྒྱ་བའི་ཅ་མེན་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་མའི་ཅ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་པ་

ལ། ཟས་སྦྱོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྒོ་བྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་འདུ་བ་
འབྲུགས་ནས་སྐང་པའི་ཆ་ཆེན་ལ་ནད་ཞུགས་ཏེ་གཅིན་འགགས་ཀྱི་ནད་ཡོང་གི་
ཡོད་པ་རེད། ཁད་འདི་ནི་དོན་དངོས་དེར་རུས་སྐང་པའི་ཁ་ཆེན་སྐང་པའི་ནད་
ཀྱ་སྐད་རུ། 前列腺 ཟེར་བ་འདི་ཡིན་པར་འདྲ་སྟེ། ནད་རྟགས་པལ་ཆེར་འདི་
དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར་རོ། །



གཉིས། གཅིན་འགག་གི་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

། གཅིན་སྒོ་བཞི་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རིུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྩུང་ལས་ཀྱར་པ།	ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་ཟས་སྦྱོད་ཀྱིས་སྐྱེད་པས། རྩུ་མདོག་སྒོ། སྐང་ པ་དང་མཚན་མ་གཟེར།
མཁྱིས་པ་ལས་ཀྱར་པ།	རྩུ་མདོག་དམར་སེར་ཆ་བའི་རྟགས་ཆེ་ལ་ན་བ།
བད་ཀན་ལས་ཀྱར་པ།	བསེལ་བས་གང་རྟགས་ལྡན་པས་རྩུ་ལ་འབྱར་བག་ཅན་། གཏོང་མི་སྤྱབ་པ་ལྟན་རུ་འགོར་བ།
འདུས་པ་ལས་ཀྱར་པ།	ནད་རྟགས་དེ་དག་འདྲིས་མ་འབྱུང་།

2 གཅིན་འགགས་བརྒྱད་པོ་མ་མེད་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེ་ཉེ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཁ་འཆུགས།	གཅིན་བཟུམས་པས་སྒྲིང་པ་རྒྱས་ཏེ་བྱག་ཆེ། རྒྱ་ཞབས་སྒྲོས་པ་ལྟར་སྒྲིང་ ཞིང་། སྒྲིང་པ་གཙུག་སྒྲིམ་བྱེད་ཅིང་བཅོར་ན་གཅིན་འབྱུང་བ།
རྒྱང་འབྱིལ།	རྒྱང་གིས་རྒྱ་བཀག་གཅིན་ལྷང་ཤས་རེ་བཤང་བ་གཏོང་སྐབས་འབྱུང་།
བྱག་འགགས།	མ་ཁལ་མ་དང་བསམ་སེའུའི་རྒྱ་འགམས་པ་དང་བྱག་འབྱུགས་པས། རྒྱ་ མདོག་དམར་ཞིང་བྱག་རོ་དང་བཅས་པ་འབྱུང་། རྒྱ་ཞབས་ན།
སྒྲིའགགས།	རྒྱ་འཛིམ་པ་སྟེ་གཅིན་ཉལ། རྒྱ་ལྷང་དུ་སྒྲིའག་དང་བཅས་པ་འབྱུང་།
སྒྲིངས་ འགགས།	སྒྲིང་པའི་ཁ་དང་བཤང་ལམ་རྒྱམས་སྒྲིངས་ནས་སྒྲིང་ན། བཤང་བ་ དང་། གཅིན། འབྱེན་བཅས་སྒྲིམ་མོ།
ཁྱ་འགགས།	ཁྱ་བ་དང་གཅིན་འབྱེལ་པས་ཐལ་ཁྱ་འབྱུང་བ་འབྱུང་།
བཤང་ འགགས།	མོག་མར་བཤང་པ་འགགས་པས་རྒྱག་པས་གཅིན་ལམ་བཟུམས། དེ་ནས་ བཤང་གཅིན་འབྱེལ་ནས་གཅིན་ལ་བཤང་དྲི་མནམས་པར་ཅན་འབྱུང་ངོ་།
དེལ་ འགགས།	གཅིན་ལམ་རྟེ་ཆགས་པས་གཅིན་ལམ་འགག་ཤི་མཚན་ དང་གཞང་ཁའི་བར་ན། གཅིན་རྒྱང་བྱད་བྱུང་ལ་སྒྲེལ་དྲི་ མནམ། སྒྲིང་པ་སྒྲོས། ནད་རྒྱས་པའི་སྐབས་སྒྲིའག་བྱུང་ན་ ཏ་ཅང་བྱག་ཆེ་བས་སོ་འཆར། ལྷས་འདར། འབྱེན་སྒྲིའབྱིན། ལག་པས་སྒྲིའག་བཅང་། མཚན་མ་མཉེ་བ།
འཆོལ་ དེལ།	གཅིན་བར་མཚམས་བཅད་ནས་ཡོང་བ། རྒྱ་ཞོན་པ་དང་ལྷས་ དྲག་ཤུལ་ལྷས་རྟེལ་གཅིན་བྱག་ཅན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།
བྱག་ དེལ།	རྟེ་སྒྲིང་ཁར་ཡོད་ན་བྱག་ཆེ་རྒྱ་མིགས་ཅམ་ལས་རྒྱན་དུ་སྒྲིམ། སྒྲིང་པའི་གཏོང་དུ་ཡོད་ན་ན་བྱག་དོན་པ་ལས་རྒྱ་མི་འགགས།



ལྷིང་ཅམ་བྱུལ་ནས་པ།



ལྷིང་ཅམ་བྱུལ་ནས་
གཅིན་ལམ་བཀག་པ།



རབ་ཏུ་བྱུལ་ནས་
གཅིན་ལམ་བཀག་པ།

ས་བཅད་བརྩ་གཉིས་ལ། གཅིན་སྟེ་ཟ་བྱའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྟེ་སྟོང་བ་རྒྱའི་སྟོ་ནས་བརྟག་ལ།

གཅིན་སྟེ་འོ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཟས་སྟོམ་གྱི་རིགས་རོ་ལན་ཚུ་བ་དང་།
མངར་བ། རུས་པ་བསེལ་བ་དང་། རྩི་བའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ་དང་། སྟོད་
ལམ་རྒྱན་ཅན་གྱི་ས་ཐོག་ཏུ་བསྐྱད་དྲགས་ལ། རྣམས་གྱིས་བད་ཀན་དང་ཆོལ་
འཕེལ་བ་དེ་ལུས་བྱངས་སུ་མ་འགྱུར་བ། རྒྱང་པར་ཟག་ནས་ཟ་བྱ་རྒྱུད་པར་བྱེད་
ཅིང་ཡོད་པ་རེད། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་གྱི་སྟོ་ནས་བརྟག་ལ།

གཅིན་སྟེ་འོ་ཟ་བྱའི་ནད་རིགས་འདི་ལ་སྟེ་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་སྟེ་རོ་པོ་
མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་། རྣམ་གསེས་སུ་ནད་རིགས་གྱི་དབྱེ་བ་ཉི་ཤུ་བྱེས་ཡོད་པ་
རེད། སྟེ་འོ་ནད་རྟགས་ནི། མལ་སར་བསྐྱད་པ་དང་གཉིད་ཁུག་ལ། ལུས་ལ་རྩལ་
མང་བ། དྲི་མནམས་ལ། སྐྱ་སེན་རིང་། ཁ་མངར། གྲེ་རྒྱན་སྐྱམ། ཟས་བསེལ་
བ་ལ་དགལ། རྒྱང་ལག་མཐེལ་བཞི་ཚུ་གཅིན་མདོག་རྩྭ་ཅན་འབྱུང་། གཅིན་
གཏོང་རྩེས་གྱི་ཤུལ་ལ། རྒྱང་མའི་ཚོགས་མང་པོ་འདྲུ་བ་བཅས་གྱི་རྟགས་རྣམས་
མདོན་ནོ། །ནད་འདི་ལུས་བྱངས་དང་འདྲེས་པས་ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་བ་ཡིན། དེ་
ཡང་གཅིན་སྟེ་འོ་ནད་རིགས་ཉི་ཤུ་པོ། དེ་དག་ཀྱན་གསར་པའི་རུས་སུ་གསོ་བ་ལ་
མ་སྐྱམས་པར། གཅིན་སྟེ་འོ་ནད་རྩིང་པར་གྱུར་ན་གནད་སྟེང་ ① རྩི་ཆོལ་གནད་
ཐེན་བྱ་དང་། ② ཤ་གནད། ③ རྩི་གནད་རྣམས་གྱི་ཐོག་ཏུ་འབྱུམ་པ་རིགས་མི་འདྲ་བ་
བརྩུ་འབྱུང་སྟེ། ① ཁམ་སའི་པོར་པ་ལྟ་བུ། ② རུས་སྐལ་འདྲ་བ། ③ སྐྱར་པོ་སྟེ་
རྣག་ཐོ་ཆེ་ལ་དབྱིབས་སྐྱར་བ། ④ བྱག་པ་མང་པོ་ཅན། ⑤ ཐེ་དབལ། ⑥ སྐན་
རྒྱང་འདྲ་བ། ⑦ ལུངས་དཀར་འདྲ་བ། ⑧ བ་ད་ར་སྟེ་རྒྱ་ཤུགས་འབྲས་ལྟར་སྟེ་
བ། ⑨ ལྟ་བཅས་ཏེ་འབྱུམ་པ་གཅིག་ལ་འབྱུམ་རྒྱང་མང་པོས་བསྐྱོར་བ། ⑩ ཁོང་
འབྲས་ཏེ་བརྩུལ། །

སྟེ་འོ་དེ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལུགས་ལ། རྒྱང་ནད་གྱི་རིགས་མང་ཞིང་ནད་
ཐམས་ཅད་གྱི་སྟོ་འདྲེན་དང་། མཆུག་སྟུང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་རྒྱང་ནད་དང་པོ་

གནད་སྟེང་ཞེས་པ་གཙོ་པོ་རྩ་གནད་ཡིན་པ་བཟུ་འབྱུམ་དཀའ་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

བཤད་ཅིང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་མཁྲིས་པ་དང་། བད་ཀན་རྣམས་མོ་རིམ་
བཞིན་བཤད་ཅིང་ཡོད་ཀྱང་། གཅིན་སྟེའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཕལ་ཆེར་བད་ཀན་
ལས་བྱུང་ཞིང་རོ་བོ་བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བ་དང་། དབྱེ་བ་ལའང་བད་ཀན་གྱི་རིགས་
མང་བའི་སྟེར་འདིར་ཡང་མོ་རིམ་དེ་ལྟར་དུ་བཤད་འདུག །

གསུམ། གཅིན་སྟེའི་ནད་རིགས་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 གཅིན་སྟེའི་ནད་གསལ་དབྱེ་བ་ཉི་ཤུའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
བད་ ཀན་ ཟ་ཁ།	རྩ་འདྲ། མདོག་དང་སྟོ་བ་མེད་པ་རྩ་འདྲའི་ཟ་ཁ།
	ཆང་འདྲ། ཟ་ཁ་བསྐྱེད་པ་ཆང་དང་འདྲ་བ།
	བྱར་ཁ། ཟ་ཁའི་རོ་མངར་བ་བྱར་ཤིང་དང་འདྲ་བ།
	གར་པོ། ཟ་ཁ་གར་པོ་ཅན།
	འབྲས་ཕྱེ། ཟ་ཁ་དཀར་པོ་འབྲས་ཕྱེ་འདྲེས་པ་ལྟ་བུ།
	ཁྱ་རྩ་ཅན། ཟ་ཁའི་ཁྱ་རྩ་དང་འདྲ་བ།
	བྱེ་མ། ཟ་ཁའི་ནད་དུ་བྱེ་མ་འདྲེས་པ་འདྲ་བ།
	བསེལ་ཅན། རྩའི་རེག་བྱ་གང་ལ་རོ་མངར་བ་བསེལ་ཅན་གྱི་ཟ་ཁ་ཅན།
	བགས། ཟ་ཁ་ལྱུང་བཟད་དལ་བྱས་འབྱུང་བས་བགས་འབྱུང་གི་ཟ་ཁ།
ཁ་རྩ།	ཟ་ཁ་ནལ་ནལ་སྟེན་བག་ཅན་ཁ་རྩ་འདྲ་བ་ཁ་རྩའི་ཟ་ཁ།
མཁྲིས་ པའི་ཟ་ ཁ།	ནས་ཆེག། ཟ་ཁའི་ཁ་དོག་དང་དྲི་རོ་ནས་ཆེག་ཁ་ཟ་ཁ་འདྲ་བ།
	སྟག་ཆེ། ཟ་ཁའི་མདོག་ནག་པོ་སྟག་ཆེ་འདྲ་བ།
	སྟོན་པོ། ཟ་ཁའི་མདོག་སྟོན་པོ་ཅན།
	སྟེར་ཁ། ཟ་ཁའི་མདོག་མེར་པོ་སྟེར་ཁ་འདྲ་བ།
	བཙོད་ཁ། ཟ་ཁའི་མདོག་དམར་སྟག་བཙོད་ཁ་འདྲ་བ།
རྩུང་གི་ ཟ་ཁ།	ཁག་འདྲ། ཟ་ཁའི་མདོག་དམར་ནག་ཁག་དང་འདྲ།
	རྩང་འདྲ། རྩང་མར་དང་འདྲེས་པ་རྩང་གི་ཟ་ཁ།
	ཞག་འདྲ། ཞག་མདངས་འདྲེས་པ་ཞག་གི་ཟ་ཁ།
	སྤང་ཆེན། རྩུ་ལེར་རྟོག་ཅན་དང་འདྲེས་པ་སྤང་ཆེན་གྱི་ཟ་ཁ།
	སྤང་ཆེ། ལེར་རྟོག་སྤང་ཆེ་རྩུ་ལེར་མངར་བ་སྤང་ཆེའི་ཟ་ཁ།

2 རྒྱ་གཅིན་ལྷོ་རིགས་གསུམ་གྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
བད་རྒྱུན།	ཟས་མི་འབྱུ། དང་ག་འགགས། གཉིད་ཆེ། ལུང་པ་མང་། རྒྱགས་པ།
མཁྱིས་རྒྱུན།	མཆན་མ་དང་སྒྲུང་པ་ལ་བྱུག་ཐོན། ཁ་སྒྲོམ། ཆ་དྲོད་སྒྲེ། རྩོལ་པ་འབྱུ།
རྒྱང་ལས་ལྷུང་པ།	རྒྱང་སྒྲ་ཆོར་གཉིད་རྒྱུང་། དབྱགས་མི་བདེ། ལུས་འདར། ཟས་ལ་རྩམ།

ས་བཅད་བཟུགས་ལ། རྒྱ་ནད་ཆད་འབྱུང་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག རྒྱུང་པ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་ཆད་རྒྱངས་ཆེ་སར་འབྱུ་ནད་དེ་འབྱུང་བས་རྒྱ་ནད་ཆད་འབྱུ་
ཞེས་པ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཡུལ་དེར་ཆད་སྟོབས་ཀྱིས་བ་སྒྲུའི་སྒྲོ་སྒྲེས་ཏེ་མེ་དྲོད་སྒྲིར་
ཐོན་པས། ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་མི་སྟོམས་ཤིང་རྒྱང་བར་ལྷུང་པའི་གང་ཟག་གང་ཞིག །
དྲོད་རྒྱངས་ཆེ་བའི་ཡུལ་སྟེ། རྒྱ་བལ་མོན་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་རྒྱ་མང་དུ་འབྱུངས་བ་
དང་། ཟས་ཆོད་མ་ཟིན་པ་ཐོས་པ་དང་། ཤ་རིད། ཤིང་ཐོག །འབྱུ་གསར་སོགས་
བཅུད་མེད་པའི་ཟས་ཀྱིས་མེ་དྲོད་སྒྲིར་ལ་བརྟོན། རྩོལ་པ་ཀྱི་དྲོད་རྒྱངས་ཆེ་བས་
མཆན་ཆད་སྒྲིས་ནས། ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཁམས་སྤར་དུ་འབྱུ་བར་འབྱུར་རོ།

གཉིས། འབྱུ་ནད་བཞི་པོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་ལས་ལྷུང་པ།	རྒྱ་བ་སྒྲ་དང་བཅས་སྤར་ཁུ་འབྱུ་བའམ། ཡང་ན་རྒྱ་འབྱུ་བ་འབྱུ་ པ། རྒྱ་བས་རྒྱ་འགག་ཅིང་གོང་སྤར་འབྱུར། རྩོལ་གཟེར་ཆེ་ ཞིང་ཁ་སྒྲོམ་པ་དང་བ་སྒྲུ་སྤར་བ་བཅས་འབྱུང་།
མཁྱིས་པ་ལས་ལྷུང་པ།	འབྱུ་མདོག་ཁེར་ནག་དང་། ཡང་ན་སྟོན་གྱི་མ་ཆེ་བ། བཤང་ ཁ་ཆོ། ལུས་རྩལ། སྟོམ་དད་ཆེ།
ཁག་ལས་ལྷུང་པ།	ཁག་འབྱུ་པ། གཞང་ཁ་འབྱུལ་བ་སྟེ་གས་ནས་ཆ་པ།
བད་ཀན་ལས་ལྷུང་པ།	རྒྱ་མ་ཞིང་འབྱུར་བག་ཅན་འབྱུ་པ། གཉིད་ཆེ། ཡི་ག་འབྱུས།

ས་བཅད་བཟུ་བཞི་པ། དྲེག་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་པ་རྒྱུ་འོ་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

དྲེག་ནད་ཀྱི་སྒོང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། རྟག་འབྲུག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་མེ་ཉི་
མོགས་ལ་བསྟེན་དྲགས་པ་དང་། ཉིན་མོར་གཉིད་ལོག་པ་དང་། ཤ་ཆོལ་སྦྱུ་པག་ཆང་
མོགས་བསྟེན་ནས་དལ་བར་འབྲུག་པ་དང་། དྲག་ཤལ་མོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་གྱིས། རྒྱང་དང་ཁྱག་
འབྲུགས་ནས་ཐོག་མར་རུས་པ་ལ་རྒྱང་ཁྱག་ཞེན་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་པའི་མཐེ་ཤོང་དང་། ལག་
པའི་གྲུ་མོ་བཅས་ལ་གནས་བཅའ་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་པོར་ཁོལ་བྱ་ཁོལ་བྱར་ན་ཞིང་། བད་
ཉིད་པ་གྱུར་ཆོ་ལུས་ལ་རྒྱ་ཆེར་མཆེད་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

དྲེག་ནད་རྒྱུ་རྟགས་ནི། བརྒྱ་དང་། རྟེན་པ། སུས་ཆོགས། ཕྱིན་པ་རྣམས་ན་ཞིང་། ཟ་
འབྲུག་ལངས་པ། འགྲལ་སྦྱོད་བྱས་ན་ཆག་སྦྱུ་བྱེད་པ། རུས་རྒྱུན་རྒྱ་རྒྱང་པ་སྦྱི་ལ་ཆོར་བ་ཆེར་
མེད་པར་འགྱུར། བད་རྒྱས་ཉི་གསར་པའི་རུས་སུ་བད་དེ་པགས་པ་དང་ཁྱག་ལ་གནས་པས།
སྒྲངས་དམར། རྟོད་ཆེ། སྒྲངས་པ་སྒྲ་ལ་སྦྱོ་ཐིག་ཅན་འབྱུང་། བྱ་ཟུག་ཤིན་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་བྱ་རྒྱང་
མང་བ། བད་རོས་ཟིན་སྒྲ་པའི་རུས་ཡིན་པས་སྒྲ་བས་འདིར་བཅོས་སྒྲ་བས་འབད་པས་བཅོས་
དམོས། །ཐ་མ་བད་ཉིད་སྒྲུར་ཆོ་ཅ་དང་། རྒྱ་རྒྱས། རུས་ཆོག་ཐམས་ཅད་ལ་བྱལ་ཅིང་།
རྟག་པར་སྒྲངས་ཤིང་མི་བཟོད་པའི་ཟུག་འབྱུང་བ། སྒྲངས་པ་སྒྲ་ཕྱིམ་ཅན་ཆགས་པར། གཞང་
ཁ་དང་རུས་ཆོགས་རྣམས་རྟག་པར་གཟེར་བ་འདི་སྒྲ་བས་བད་ཤུགས་རྒྱས་པའི་རུས་ཡིན་པས་
ཁ་འཐེང་བྱེད་པ་དང་གསོ་དཀའ་བའི་རུས་ཡིན་ནོ། །

གསུམ། དྲེག་ནད་བཞི་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་དྲེག	གཟེར་འཕྲིག་སྒྲངས་འཕེལ་འཕྲིབ་བྱེད་ཅིང་སྦྱོ་ཐིག་དང་ནག་ཐིག་འོང་།
མཁྲིག་དྲེག	ཆ་རྟོད་ཆེ་བ། སྒྲངས་མདོག་དམར། དེག་པའི་ཆོ་ན་ཟུག་མི་བཟོད་པ།
ཁྱག་དྲེག	ཤ་ལ་ཆོ་འབྲལ་བྱེད། སྒྲངས་མདོག་དམར། རྟག་འབྲལ་བར་བྱེད་དོ།
བད་དྲེག	སྒྲངས་པ་ལ་ཟ་འབྲུག་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་ཞིང་འགྲལ་བའི་ཆོ་ཆོར་བ་མེད་པ།

ས་བཅད་བཅུ་རྒྱལ་པ། རྩ་མེར་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ཁྲོའ་བ་རྩུའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

རྩ་མེར་གྱུར་ཚུལ་ནི། ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་དེ་ཁྲག་རྩུ་འགྱུར་ལ་ཁྲག་སྟེགས་
མཁྲིས་པའི་ནད་རྩུ་གསོག་ ཁ་ཁྲིས་པའི་དྲངས་མ་ལུས་ཀྱི་རྩ་མེར་རྩུ་འགྱུར་བ་དེར།
དམར་ཤ་དང་སྐྱར་ཆང་སོགས་ཀྱིས་གནོད་པས་རྩ་མེར་རྩུས་ཏེ་ཤ་པགས་སྒོས་
ཤིང་ཤུ་མོར་དང་ཟ་འཕྲུག་བྱེད་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།

གཉིས། རྩ་མེར་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 རོ་བའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྩ་མེར་རིགས་གཉིས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྩ་མེར་ དཀར་པོ།	ཅ་རྩུ་གར་རྟགས་སྟོན། ནམ་ཞོད་དང་། རྩ་ལ་ཞུགས་སོགས་ཀྱིས་ལུས་གར་ བའི་ཆེ་ནད་ལྡང་། ལུས་རྩོས་ཤིང་རྩོད་བརྩུད་ཀྱི་ཟས་ཟོས་རྩིས་བདེ་བ།
རྩ་མེར་ ནག་པོ།	ཅ་དང་རྩུ་ལ་ཆ་བའི་རྟགས་རྣམས་སྟོན་པ། མེ་དང་ཉི་མས་རྩོས་པ་དང་། ཆང་འཕྱང་བ་དང་། རྩོན་གྱི་རུས་རྣམས་སུ་ནད་ལྡང་ངོ་།

2 གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་རྩ་མེར་ནད་རིགས་རྒྱག་ནད་གསེས་བཅས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ལྷགས་པ་ གུམ་པ།	ཟ་འཕྲུག་བྱེད། མོར་རྒྱང་མང་། ལྷགས་ན་རྩ་མེར་འཇག་ ལྷགས་མདོག་སྒོ་ལ་ རྩུབ་པ་དང་གྲོང་བ་ཆགས་ནས་སྤྱོད་མོར་མང་བ།
ཤ་རྩུས་པ།	ལྷ་སྐང་ལ་ཤུ་བ་འབྱུང་། ཤ་ཀུན་འགྲལ་འཕྲིག་བྱེད་ཅིང་སྐྱངས་ཤིང་སྒོས་པ།
ཅ་ལ་ རྩུག་པ།	ཅ་ཐམས་ཅད་རྩིད་པ། འཕྲུག་པ། ཆ་རྩུག་སྟེ་ཆ་ནས་ཟ་བ། གར་བའི་རུས་སུ་ ཟ་ཤེར་འོང་བ། ཅ་མིག་ནད་རྩུ་སྟོག་ཆགས་རྩུ་བ་ལྷ་བུའི་ཆོར་བ་ཡོང་།
རུས་ལ་ ཞེན་པ།	རུས་པ་དང་ཆོགས་དམིགས་རྣམས་ན། ཡན་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱམ་དང་། འགྲོ་ འདུག་དཀའ། ཆོགས་ཁ་སྐྱངས། ཟ་འཕྲུག་ལངས་ནས་ཤུ་མོར་འབྱུང་།

ལྷན་པའི་ཚ་བའི་ཚ་དཀར་ཡིན། རྒྱང་དང་བད་ཀན་གྱིས་རྒྱན་བྱས་པའི་ཚ་
དཀར་ནི་གྲང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ནོ། །རྟགས་ལ་ཡང་མ་ངེས་པ་དུ་མར་
སྟོན་པས་བརྟག་དཀར། ཚ་བས་ཆེན་གཟུང་གི་བ་དང་རྒྱལ་གྱི་བ་སོགས་དང་ཡང་
འབྲུལ་སོ་ཆེ་བས་ཞིབ་པར་བརྟག་དགོས། དེ་ཡང་ནད་སྟོབས་ཆེན་ཡིན་ན་བཙོས་
ཐབས་ཟད་དེ་འཆི་བར་འགྱུར། ནད་འབྱིང་པོ་ཡིན་ན་བཙོས་ཐུབ། ཚ་བས་རྒྱང་
རིགས་ཡུན་རིང་ལོན་པས་རང་བཞིན་གྱིས་སོས་པར་འགྱུར་རོ། །

གསུམ། ཚ་དཀར་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1. གནས་ཀྱི་སྟོན་ནས་དབྱེ་བའི་ཚ་དཀར་ནད་རིགས་གསུམ་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
མགོ་འི་ཚ་ དཀར།	སྟོགས་གང་ལ་ནད་སོག་པ་དེའི་སྟོགས་ཡོ། མགོ་སོ་འཁོར། ཤེས་པ་ཚུས། དུན་པ་ ཉམས། ཅོག་ཤུར་སྟོང་མི་རྒྱུགས། གཞིན་རྒྱང་། རྒྱག་པ། ཁ་ལྷགས། དབང་སོ་ འབྲུལ། ཟ་འཕྲུག་བྱེད། སྒྲ་ཆེན་མི་བཟོད། ཡན་ལག་སྟོང་།
བྱང་ཁོག་ ཚ་དཀར།	སྒྲ་བ་མང་བ། ལུས་འདར། སྟོམ་འབྱུངས་ཡང་རོམས་པ་མེད་པ། གཞོགས་གཅིག་ བེམས་པ་སྟེ་ཆོར་བ་དང་བུལ། སྒྲངས་སྒྲུམ་འབྱུང་། དྲི་རྒྱ་དབང་མེད་དུ་ཤོར། ཡང་ ན་དྲི་ཆེ་རྒྱང་གཞིས་ཀ་བཟོས། ལུས་མེ་ལྷར་ཆ་བའམ་རྒྱ་ལྷར་གྲང་བ། མཐུན་དུ་གྲག་ པའམ་རྒྱབ་དུ་དབྱེ་བ། ཤིང་ལྷར་ཤིང་། རྒྱང་ལྷར་བཟུས། ཡན་ལག་འབྲུམ།
ཡན་ལག་ ཚ་དཀར།	ཡན་ལག་རྣམས་སྟོང་པ། ཆོར་བ་དང་བུལ་བ། གཡོ་བ་སྟེ་རྟག་དུ་འདར་བ། ཡང་ན་སྒྲུམས་པ་སྟེ་འབྲུལ་མི་ཐུབ་པ། ཞ་བ། རེངས་པ། འབྲུམས་པ། ཡང་ ན་རོ་ལྷར་ཡན་ལག་འབྲུལ་སྟོང་མེད་པར་འགྱུར། ཡན་ལག་ལ་མཚོན་སོག་ན་ ཚ་དཀར་བཙད་མཚམས་ཀྱི་སྟེ་གཞིས་སྒྲངས།

2. འདུ་བའི་སྟོན་ནས་དབྱེ་བའི་ཚ་དཀར་ནད་རིགས་བཞིའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་ལྷན་ཚ་དཀར།	ལུས་འདར། ཟ་འཕྲུག་བྱེད། སྟོམ་དད་སྒྱེ། ཤེས་པ་འབྲུལ།
མཁྱིས་ལྷན་ཚ་དཀར།	ལུས་དྲོད་ཆེ། ཚ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོང་། ཟུག་གཟེར་ཆེ།
བད་ལྷན་ཚ་དཀར།	ལུས་དྲོད་རྒྱང་། ལུས་གཡོ་ཞིང་སྒྲངས།
འདུས་ལྷན་ཚ་དཀར།	ཤོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་འདུས་ནས་སྟོན།

ས་བཅད་བཙོ་བརྒྱད་པ། ལྷགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་མྱོང་བ་རྒྱུ་ལྡོ་ནས་བརྟག་པ།

ལྷགས་ནད་སྤྱི་རྒྱ་ནི། སྤྱི་ནད་དང་རྒྱ་སེར་གཉིས་འཕེལ་བ་ལ་གདོན་སྒོ་
བྱར་གྱི་རྒྱུ་དང་བཅས་པས་འདྲ་བ་འབྲུགས་པས་པགས་པའི་ནད་ནམས་སྤྱིད་
ཅིང་། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་། རྩ་ཤིང་གི་མེ་ཉླ་དང་ལོ་མ་སྟགས་ཀྱི་རེག་པའི་མི་
འཕྲོད་པའི་ལྷགས་དྲུག་ཡོང་གི་ཡོད་དོ། །

གཉིས། ལྷགས་ནད་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ཤ་བགྲ།	ཤ་མདོག་འགྱུར་ནས་ཤ་ཁྲ་པོར་ཆགས་པ།
ལྷང་ཤ།	པགས་མདོག་འགྱུར་ནས་སྒྱ་སེང་དེ་བ་འབྲུམ་རྒྱུ་པོར་ཡོད་ པས་ན་བས་ལྷག་ཀྱང་ཟེར།
མརྟོར་པ།	དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་ཉི་མདོག་དང་ཆེ་རྒྱུ་གིས་དབྱེ། སྤྱིར་བཏང་མརྟོར་རྒྱུ་དཀར་པོ་དང་། རྒྱ་འརྟོར་ནི་རྟོང་ མཐིལ་སྟགས་སྒྲ་འོང་བ་ཤ་རྩས་གཏིང་ནས་སྤྱིས།
བ་རྟོང་།	བ་སྒྲ་བྱི། མདོག་སྒྲ་འཁོས་མཁྱེགས། བ་ཞིང་རྟོང་པོར་འོང་། འདི་ལ་རྩོད་དང་བ་འབྲུག་རིགས་འབྱུང་།
ཤྱ་བ།	པགས་པ་གས་ནས་རྒྱུ་ལ་ཆ་བ། ཡང་ན་གང་བ་བ་ཞིང་ འབྲུག་དཔོས་པར་འོང་།
སྤྱི་ན་ཐོར།	ཐོར་པ་ཆེ་དཀར་ཞིང་ནག་ཆེ་ལེ་བ་འོང་།
རོ་ཤིག	གདོང་ལ་སྤྱི་བ་འདྲ་བ་ནག་པོ་སྒྲ་པོ་མང་པོར་འོང་།
ཁབས།	པགས་མདོག་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་སྒྱ་ཐེར་སྒྲ་ཆོགས་ཤར་བ།
བྱི་མ།	ཀོ་ལེ་མཐུག་ལ་བ་ཞིང་མཆེད་པ། རྒྱ་སེར་ཆོམ་བྱར་མེས་ཆོག་ པ་ལྟར་འོང་དོ།

ལ་བཅད་བཅུ་དགུ་པ། རྩན་བྱའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

རྩན་བྱའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་དམིགས་བསལ་བཅོས་ཐབས་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	གསོ་ཐབས།
༡ གཉན་ཉ་ལོག	འདི་གསལ་བྱུན་མོང་སྒྲན། བྱ་བེ། རྩལ་ཆོལ། བག་སྒྲ། རང་པའི་མཁྱིམ་པ། སྒོ་ག་བསྐྱེད་ཐལ། བྱར་བྱལ། སྒྲ་ཆི། རྩོ་རྟགས་རྩམས་སྒྱུར་བ་ཕྱིར་བྱུག་ཅིང་ཁོང་རུ་བཏང་ན་པན།
༢ འབྲུ་བ།	
༣ རྩུག་པ།	
༤ མེས་འཆོག	
༥ ཁབ་དང་མདེའུ་ལོག་ཤོར།	སྤྱིན་བལ་ཆུར་སྒྱུར་བའི་ནད་རུ་ཁབ་ལེན་ཕྱེ་མ་གཏུམ་ནས་ཁོང་རུ་བཏང་། གན་རྩལ་རུ་ཉལ་ལ་བསྐྱད། བཤང་རྩི་དང་ལྷན་ཅིག་ཕྱིར་མ་ཐོན་བར་བསྐྱག་དགོས།
༦ བརྒྱུ་པ།	རྒྱ་པར་བཟུང་ནས་མགོ་མཇུག་སྒྲོག་ཅིང་རྩལ་རུ་ཁྱུར།
༧ གྱེ་བར་བྱ་མ་བྱུག་པ།	རྩལ་ཆོལ་བྱུག་ཅིང་ག་ཁམ་ཆེ་ཙམ་བཟུང་།
༨ གྱེ་བར་རུས་པ་བྱུག་པ།	གོ་པའི་གྱེ་བ་ཆང་ནད་སྤངས་ནས་ཁྱེ་བ་འབྱུང་།
༩ གྱེ་བར་ཉ་རུས་བྱུག་པ།	སོ་བྱའི་ག་དང་། སྒྲ་མ་གྱི་སྒྲ་རུ་མཆེར་བའི་ཁྱེ་བ་འབྱུང་།
༡༠ རྩོམ་ཕྱིག་ཁོང་རུ་ཁོང་བ།	སྤྱད་དཀར་དང་། རམ་པ་ཆང་རག་དང་སྒྱུར་ནས་གཏོང་།
༡༡ ཆང་ནད།	སྒྲ་སྒྲ། གཡེར་མ། ཆོ་རྩམས་བྱུན་ཆོད་ལྷན་པ་ཆང་ནད་བཏང་བ་ཕྱེ་འབྱུང་། ཡང་ན་འབྲེམ་མཁྱིམ་རྩོད་མོ་མིད་ན་པན།
༡༢ རྩོམ་ཕྱིག་པ།	སྤྱིན་བལ་ཆོ་ཆུས་སྤངས་ལ་སྤངས་པའི་རོས་བསྐྱར་ན་པན།
༡༣ གཉན་ཉ་རེངས།	མར་དང་ཆོ་བསྐྱེད་པ་བྱུགས་ཤིང་འཕུར་མཉེ་བྱ།
༡༤ བསེ་རྩི།	ཉིལ་ཆོ་དང་ལྷག་ཐལ་བསྐྱེད་པ་མཆན་ལོག་དང་སྒྲེ་ལོག་བྱུགས་ན་པན།
༡༥ རྒྱ་ལག་ཁ་བས་ཕྱིད་པ།	ཆུ་རྩོད་མོས་རྩོད་དུགས་བྱ།
༡༦ རྩན་བར་སྒྲོག་ཆགས་ཤོར་བ།	རྩུ་ཆོ་དང་། ཤིང་ཀྱན་ཕྱེ་མ་མར་ནག་དང་བསྐྱེད་པའི་རྩོད་དུགས་བྱ་ཤིང་། རྩོད་འཇམ་བྱ་ཕྱེ་ན་བར་བྱུག།
༡༧ རུ་མ་སྤངས་པ།	སྤྱིན་ཐལ་དང་། གན་ལ་བའི་གཞུག་སྒྲ་བསྐྱེད་ཐལ་ལ་བྱང་པ་བསྐྱར་ནས་བྱུགས།

ཕྱེ་ཁྱུང་རྩམས་སྒྲ་ཆིན་རུ་སྤངས་ཁིང་བྱུག་ལངས་པ་ལ་ཟེར། མཆན་ཁྱུང་ལོག་མི་ཆིན་རུ་སྤངས་པ་ལ་གྱི་ཆིན་ལྟ་ཟེར། བཟོ་ཡི་ཕྱེ་ཁྱུང་རུ་སྤང་ལ་བཟོ་ཆིན་ལྟ་དང་། འབྲམ་རུས་ལོག་རུ་སྤངས་ཤིང་བྱུག་སྒྲེ་པ་ལ་སྒྲེ་ཆིན་ལྟ་ཅེས་ཟེར།

ལེའུ་ལུ་མ་ཅུ་པ།

ཕྱོད་སྒྲིལ་མའི་རིགས་དང་ནད་རྟགས།

ས་བཅད་དང་པོ། འབྲས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྲོད་པ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ལུས་འགྲམས་པ་དང་། འཁྱགས་པ། ལ་ཟས་དྲངས་མ་མ་སྒྲིན་པ་
སོགས་ཀྱིས་ངན་ཁྲག་རྒྱས་ཏེ་ཅ་ལ་བྱེར་བ་རྒྱུ་གིས་བསྐྱེད་ནས་འབྱུང་ངོ་། །

གཉིས། འབྲས་རིགས་དབྱེ་བ་བཅོ་བརྒྱད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

1 ཕྱི་འབྲས་གསུམ་ཀྱི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ག་འབྲས།	ཡུངས་མ་རྫོན་པ་འཁྱག་པ་འདྲ་བ།
ཏུས་འབྲས།	ཏུས་མདོག་འབྱུར། ཏུས་ཅི་མིན་ཟོས། རྒྱ་མེར་ནང་ནག་རྒྱ་ཁྱ་ཆོགས་ཅན་འབྱུང་།
ཅ་འབྲས།	ཅ་ཐོག་སྒྲངས། རྒྱ་མེར་འཁྱགས་ནས་ཅ་ནག་པོར་འོང་། ཟུག་རྒྱ་འོང་།

2 ནད་འབྲས་དགུའི་རེའུ་མིག་

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
སྒྲིང་འབྲས།	དྲན་པ་མི་གསལ། སེམས་སྤྱན་ནག་ལྟར་འཐིབས་པ།
སྒྲོ་འབྲས།	མིད་པ་ན་ཞིང་ཟས་མིད་དཀའ་བ།
མཆིན་འབྲས།	དབུགས་འགག་ མགོ་པོ་འཁོར། སྒྲོམ་དད་ཆེ།
མཆེར་འབྲས།	སྒྲོ་བ་སྒྲོས་ཤིང་འཁོག་པ། དབུགས་མི་བདེ།
མཁལ་འབྲས།	རྒྱ་སྒྲི། རྒྱ་བཅོར་སྒྲུལ་བྱེད། རྒྱེད་པ་ན།
ཕོ་འབྲས།	སྒྲོ་བ་སྒྲོས་ཤིང་འཁོག་པ། ཟས་ལ་འཁྱེན་པ། མིད་པ་ན་བ།
རྒྱ་འོང་འབྲས།	འཁྱེས་ན་སྒྲིགས་བྱ་འོང་། གདོང་པ་དང་རྒྱུང་འཁོལ་སྒྲངས། སྒྲོ་བ་འཁྱུ།
གཞང་འབྲས།	གཞང་ཁ་ན་བ། ཕྱོད་དང་དབུགས་འགག་པ།
སྒྲིང་འབྲས།	རྒྱ་འགགས། ཟུག་ཆེ། རྒྱ་ཕོ་ན།

3 རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་བའི་འབྲས་རིགས་རྒྱག་པའི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་འབྲས།	ལྷོ་བ་སྤོ་འཁྱོག་བྱེད། མགོ་བོ་འཁོར།
མཁྱིས་འབྲས།	མདོག་དམར་ཞིང་ཆ་བ། རྟག་སྒྲིན་ནས་ཆ་དྲོད་སྐྱེ་བ།
བད་ཀན་འབྲས།	ཁ་མདོག་སྐྱེ་བ། སྒྲིག་པ་བྱེད། ཟས་མི་འཇུ།
ལྷག་འབྲས།	རྩ་མ་དང་མངལ་རུ་འབྱུང་། རབ་རུ་ཆ་ཞིང་འབྲུམ་པ་ནག་པོས་བྲབ།
བསྐྱད་འབྲས།	མཚོན་གྱིས་བཅད་པ་དང་། རྩོད་བྱུག་སྟགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྐྱོན་ལས་ བྱུང་བ་ནི་བཅོས་ཐུན་བྱས་པས་ཞི་ཞིང་སྐྱར་ཡང་ཡོད།
བྱེ་འབྲས།	འབྲས་ནད་བྱེའུ་སྒྲོང་ཅམ་ལ་སྤྲ་བ་བྱུག་མེད་ཅིང་བརྟན་པར་གནས་སོ།

ས་བཅད་གཞིས་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་སྒྲོང་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

གཞང་འབྲུམ་སྒྱིའི་སྒྲོང་སྐྱོན་ནི། ལྷོ་བ་འབྲུ་རྒྱགས་པ་དང་། བཤང་ལམ་གཅིའུ་བརྟག་པས་བསྐྱད་པ། ལྷན་སྐྱེས་པོར་ཅོག་ཕུར་འདུག་རྒྱགས་པ། བཤང་གཅི་དང་འབྲེན་འགག་པ་བཅོར་རྒྱགས་པ། རྩོ་སྟགས་ཞོན་པ་བསྐྱེན་རྒྱགས་པ། ཕུར་སེལ་གྱི་རྒྱང་འབྲུགས་པ་བཅས་ཀྱིས་སྒྲོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཚོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

གཞང་འབྲུམ་སྒྱིའི་ནད་རྟགས། འབྲུམ་པས་གཞང་བཀག་ཅིང་ཕུར་སེལ་གྱི་རྒྱང་གྱེན་རུ་ལོག་པས་ཉེས་པ་འབྲུགས་ཏེ་དྲོད་རྒྱང་བ། ཡན་ལག་ན་བ། རྒྱང་ནད་རུ་འབྱིས་པ། ཁོང་སྒྲོ་མགོ་བོ་འཁོར། ཡི་ག་འཆུས། ལུས་སྒྲོ་བས་རྒྱང་། ཤ་སྐྱམ། མཆིལ་མ་མང་། རུས་ཆོགས་ན། གཅིན་མང་། བཤང་བ་ཁྱུང་རུ་སྐྱོན། ལྷོ་བ་འབྲུའམ་ཡང་ན་སྐྱམ་པ། རྒྱ་སྒྲི་མཚོན་མ་ན་འབྲུབ་བྱེད། གཞང་ཁ་གཟེར། དྲི་མ་ལ་ཁྲག་དང་བཅས་པ་འབྱུང་ངོ་། །བཤང་བའི་ངོས་སུ་སྐྱུལ་མང་ཁྱུང་ལས་འབྲུམ་པ་མང་ཁྱུང་རི་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། གཞང་གི་སྐྱོགས་གང་རུ་འབྲུམ་པ་

ཡོད་མེད་རྟོགས་ལུགས།

གསུམ། གཞང་འབྲུམ་རིགས་བདུན་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
བད་ཀན་ལས་ཀྱང་པ།	ལྟོ་བ་སྟོ། མེ་དྲོད་རྩུང་། ཡི་ག་འཆུས། བཅའ་མ་མང་། གཅིན་སྟི། རྩ་སོ་ལ་ན་ཟུག་ཐོན། འབྲུམ་མདོག་སྒྱུ་ཞིང་དེའི་ནད་རྩ་བད་ཀན་དང་ལོ་སྐབས་མང་བ། འབྲུམ་པ་དཀར་པོར་ཟ་འབྲུག་འདྲིང་པ་ཅན་འབྲུང་། བགས་པ་དང་། སེན་མོ། མིག་རྩིན། གདོང་པ་བཅས་མདོག་སྒྱུ་བ།
རྩུང་ལས་ཀྱང་པ།	དྲི་མ་སྐམ་ཞིང་གཏོང་བའི་ཆོ་འོག་སྟོ་ཆོ། ཡང་ན་སྐ་སྐ་འབྲེས་མར་འབྲུ། མགོ་དང་། སྐག་པ། རིབ་ལོགས། རྩ་སོ་བཅས་ན་ཟུག་ཐོན་པ། དུགས་ཆོད་པ། ལུས་དྲོད་རྩུང་། བགས་པ་དང་། སེན་མོ། རོ་གདོང་། མིག་རྩིན་རྣམས་ནག་པོར་ཆགས་ཤིང་འབྲུམ་པ་ནག་པོར་ཐོན་པ།
ཁྲག་གྱུར།	འབྲུམ་པ་དམར་པོ་འོལ་སེར་འདྲ་བ། ཤིན་རྩ་ཆ་ཞིང་ན་ཁྲག་མང་འཛིག།
མཁྲིས་པ་ལས་ཀྱང་པ།	ཆ་བ་སྒྱེ་ཞིང་སྟོམ་དད་ཆེ། ལུས་རྩལ། གཞང་ཁ་ནག་མདོག་དམར་པོ་དང་ཡང་ན་སེར་པོ་དྲི་མ་ཅན་འབྲུ། འབྲུམ་པ་དམར་རམ། སེར་པོ་འཕྲ། སྟོན་པོ་རྣམས་དོན་ལ་ཁྲག་སྐ་པོར་འཛིག་པ། བགས་པ་སྟོ་བ། སེན་མོ་སེར་བ། མིག་རྩིན་ལྡང་བ་བཅས་སོ།

གནས་དང་བཅས་ཏེ་སྤང་སྤང་བརྟག་པ། གང་ཟག་སོ་སོའི་རང་གི་གཞང་ལ་རང་སོ་སྤྱད་དང་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་གཉེར་མ་གསུམ་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་འོག་སྟོའི་སྤྱགས་ཀྱི་གཉེར་མ་དང་པོའི་ནད་རྩ་གཞང་འབྲུམ་གྱི་ཞིང་ནད་གསར་པ་ཡིན་ན་གསོ་བ་སྤྱོད་པ་ཡིན། གཉེར་མ་བར་མའི་ནད་རྩ་གྱུང་ཞིང་ལོ་གཅིག་འདས་པ་ཡིན་ན་རྩུང་ཟད་གསོ་དཀའ་བ་རེད། གཉེར་མ་ལུགས་མའི་ནད་རྩ་གཞང་འབྲུམ་གྱི་ཞིང་རྩུང་ལྟན་ལོ་གཅིག་འདས་པ་ཡིན་ན་བཅས་རྩུང་བ་ཅམ་ཡིན། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སྤངས་ཤིང་གཞང་ལ་ནག་གསོག་པ། རིམས་བཅུབ་པ། སྐྱག་པ། རྩིང་ཁ་དང་རིབ་ལོག་ཤིན་རྩ་ན་པ། གཞང་འབྲུམ་ལྟན་སྤྱོད་ལྟ་ཡོད་པའི་རིགས་རྣམས་ནི་བཅས་ཐབས་མེད་དོ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། མེ་དབལ་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ཁྲོད་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

མེ་དབལ་གྱི་ནད་ཁྲོད་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལོག་པ། གདོན་སྒོ་
བྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་ནས་ལྷན་ལ་རྒྱ་སེར་བསྐྱེད་པ་དེར་ཆ་བ་རྒྱས་
ཤིང་རྒྱང་གིས་བྱས་པས་སོ། །

གཉིས། མེ་དབལ་གྱི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱང་ལས་བྱར་པ།	ལྷན་འདར་ཞིང་བཅེ་བ་དང་། སྒྲངས་པ། གཟེར་ཆེ་བ། རྒྱག་པ།
མཁྲིས་ལས་བྱར་པ།	མདོག་དམར་ཞིང་ཆ། ལྱར་བར་མཆེད། ལ་ལ། སྒོམ་དད་ཆེ།
བད་ཀན་ལས་བྱར་པ།	ཟ་འབྲུག་བྱེད། སྒྲངས་པ་འཇམ། མགོ་རྒྱང་སོགས་ཆོགས་བཞིན།
མཆོན་ལས་བྱར་པ།	རིམས་འདྲ་བ་འབྲུམ་པ་དམར་ལ་ཆ་བས་བྱས་པ།
བྱིར་བྱར་བ།	མེས་ཆོག་པའི་རྩ་དང་འདྲ་ཞིང་མཆེད་པ་སྦྱིན་པ།
ནད་བྱར་བ།	སྒོ་སྒྲིང་རྣམས་ཆ་བས་གདུང་ཞིང་། སེམས་སྒྲིས། ལྷན་སྒྲིབས་ ཉམས་ཤིང་ནད་གང་ཏུ་གནས་པ་དེ་ལ་ཆ་གཟེར་ཆེ།

ས་བཅད་བཞི་པ། ལྱར་ཡའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག ཁྲོད་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

ལྱར་ཡའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཟས་སྦྱོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྒོ་
བྱར་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་ཁམས་འཕེལ་བ་དང་། མཆོན་ཁྲག་ནད་ཏུ་
ལྷན་པས་ལྷན་འགྲམས་པ་དང་། རིམས་ནད་དང་། ཏུག་ནད་དང་། ཆ་བ་
རྣམས་ཙུ་ལ་བབས་པའི་ཏུས་སུ་མ་གཏར་བའི་སྦྱོན་གྱིས་ཁྲག་དན་རྒྱ་སེར་རྣམས།
དོན་སྦྱོད་ཀྱི་ཙུ་མིག་ཏུ་འདུས་པས་སྒྲངས་ཤིང་བརྟག་བསགས་ནས་འབྲས་ལྷ་
བྱར་འབྱར་བ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས། མཆོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

མན་ངག་རྒྱུ་ཏུ་ལྱར་ཡའི་དབྱེ་བ་ལྷ་གསུངས་ཀྱང་དོན་ཏུ་དབྱེ་བ་སོ་སོ་

གསུམ། ཟུར་ཡའི་ནད་རིགས་བཞིའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ས་བཅད་ལྔ་པ། རྩོད་བྱའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉམས།

དཔག་ཤལ་ཆེན་གྱིས་ཤུགས་ལག་མཐུང་པ་དང་། རྒྱུད་ཤུགས་ལག་མཐུང་གིས་ཤུགས་ལག་མཐུང་པ་
འདྲིལ་སྟེ། སལ་ཆེད་སྟེ་མཛིང་དང་། མིག་རྒྱུད་མཆོད་ལོག་སྟེ་ས་ཁམས་ཤུགས་ལག་མཐུང་། །

ནད་མིང་།	ནད་ཆ་གས།
རྒྱུང་ལས་ལྷུང་པ།	རྒྱུང་ལས་ལྷུང་ཆེ་ཞིང་སྒྲུབ་པ་དང་འདྲ་བར་གསལ་བ།
མཁྱིམ་ལྷུང་།	མཛོག་དམར་མེར་ཏུ་རྒྱུང་ལས་ཤིང་ཆེ་ཆོད་ཆེ། རྒྱལ་གསལ་གས།
ཁྲག་ལས་ལྷུང་པ།	ཆ་མོག་ཏུ་རྒྱུང་ལས་ཤིང་མཛོག་དམར་ལ་ཆ་བ་དང་། ཆོད་ཏུ་རྒྱུས།
བད་ལྷུང་།	རྒྱུང་ལས་སྒྲ་བཞིལ་བ་དང་། རྒྱལ་ཆུང་པ།
ཤ་ཆེན།	རྒྱུང་ལས་སྒྲ་ལ་ལྷུང་ཆེ་ཞིང་འཇམ་ལ་སྐྱུམ་པ།
ཆོལ་ཆེན།	རྒྱུང་ལས་མཛོག་དམར་ལ་བཞིལ་ཞིང་འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་བ།
ཆ་ཆེན།	ཆ་ཆེན་ཏུ་རྒྱུང་ལས་སྐྱེ་བ། ཆ་འབྱུལ་སྐྱུང་རྒྱུང་ལས་ཤིང་མཐོན་ན་ན།
འབྲས་ཆེན།	རྒྱུང་ལས་མཐོན་ལ་སྒྲ། གཏིང་ཏུ་བྱུག་བྱེད་པ། འཕེལ་འགྲིབ་ཆུང་།

ས་བཅད་རྒྱག་པ། རྩིག་རྒྱག་ས་ཀྱི་ནད་རྒྱག་ས།

གཅིག །སྒོར་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནམ་བཟག་པ།

ཡིག་རྒྱལ་མ་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་ནི། ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ལོག་པ་དང་། སདོན་སྤྱོད་པ་ལ་ལོག་པ་ཀྱིས། སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་ལོག་ཏེ་ཡིག་པ་ལ་ལྷག་ནས་སྤྱང་པ་ལ་ཕྱེད་དོ། །

གཉིས། རྒྱལ་རྒྱལ་སྐྱེ་ནང་མིང་དང་ནང་རྒྱལ་།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
ཐུང་ལས་ལྟར་པ།	མོ་ལུང་རུ་དོན་མེད་པ་མྱིག་པ་གང་ནས་རྒྱས་ཏེ་ན་བ།
མཁྱིམ་ལས་ལྟར་པ།	མྱིག་པ་མདོག་དམར་ཁིང་ཚ་བ། རྫོང་འབར་བ། རྒྱག་འབྲུལ་བ།
པད་ལྟར།	མྱིག་པ་སྐར་མ་པ་སྒྲ། རུག་ཆུང་། མོར་བ་བཞིལ་ཁིང་སྒྲི་བ།
མོལ་ལས་ལྟར་པ།	རེག་ཏུ་གང་ཁིང་འཇམ་ལ་རྒྱག་ཁྱག་དཀའ་བ།
གཅིན་ལས་ལྟར་པ།	མྱིག་ལོག་རུ་འཁོར་ནས་སྐར་མ་ཏེ་རྒྱལ་པ་རྒྱས་གང་བ་དང་འདྲ་བ།
རྒྱ་རྒྱགས།	ཐུང་གིས་རྒྱ་མ་དགྲགས་ཏེ་སྒྲི་ས་ནས་མྱིག་པ་འབྲུལ་ཁིང་སྒོ་ལ་ གཟེར་བ། ནང་རུ་ཡར་བརྒྱུག་གྲང་སྐར་སྒྲིར་འབྲུང་དོ།

ལ་བཅད་བརྟན་པ། ཀླང་འབམ་གྱི་མིང་དང་ཚད་རྟགས།

གཅིག་མཐོང་བ་ལྟའི་མོ་ནས་བརྟག་པ།

ཀླུ་པམ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟོ་ལྟོ། ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་པ་དང་། གདོན་སྟོན་བྱས་པ་
 སྟོན་གྱིས། འདུ་བ་འབྲུགས་ནས་བད་ཀན་དང་ཁྲག་གཉིས་འཁེལ་ནས་ཤ་དང་
 རུས་པ་ཉི་ལྔ་ཅན་རྩ་སྐྱེས་ཏི་ན་རྩལ་རྒྱུད་པ་ན་ཀླུ་པམ་ཡིན། སྐྱེས་པ་དེ་
 ཡང་ཀླུ་པ་དང་། ལག་པ། རྩ་བ། མཆུ། ལྷ་སྟོན་ལ་མང་ངོ་། དེ་ཡང་རྒྱན་
 ཅན་གྱི་སར་ཡུན་རིང་རྩ་བ་སྐྱེད་པས་འབྱུང་།

གོང་ལྷུ་ལ་རིམ་པོ་ཆེ་ལོ་ཟེན་ཏིག་ཏུ། གང་འབམ་མཐ་རྒྱུད་ཏུ་མདོ་ཙམ་ལས་
མི་འབྱུང་ཡང་། དེར་སང་འདི་ཉིད་ཁོ་ན་དར་ཆེ་བས་བརྟག་བཅས་འགྲི་གུང་

ལྷགས་ཀྱི་ཆོ་འདོན་སྒྲིག་སྒྲུབ་དང་། ཤོག་རྒྱུ་ཐེམ་སྤངས་མ་སོགས་ཟབ། མདོར་
བསྟུས་ནད་འདིའི་རྒྱ་ནི། འགྲོ་ཆེ་བ་དང་། རྟོན་ཆེ་བ་དང་། ཆང་རག་ཆ་བྲིབ་
འཐུང་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་རྟོན་ནད་བྱང་ནས་སྤྲད་ཏུ་བབས་པ་ཁྲག་རྒྱུང་གི་བཙས་
བྱས་པ་འབམ་ལ་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱ་གཞི་འབམ་ལ་འགྱུར་བ། གཉན་འབམ།
བརྟུང་འབམ་སོགས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མང་ཡང་། ཁྱེན་ཏུ་ཕྱུར་བ་དང་མི་ཕྱུར་
བའི་རིགས་གཉིས་སུ་འདུ། བྱང་འདིའི་རྟགས་ནི། རྟོན་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲད་ཏུ་
བབས་པ་འམ། རྟོན་སྤྲད་རིམ་མོས་བྱེད་ནས་ན་བ། མིག་དམར། མཆུ་ཕྱོ་ནག་
ཏུ་སྤངས། སོ་ཀན་རྒྱལ། སོ་དང་ཕུར་འགྲམ། བྱང་དང་རོ་རྟོན་ན་བ་རྒྱུས་
ཆང་མའམ་རེ་རེ་བྱང་ན་རིས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

གཉིས། འབམ་རིགས་གསུམ་པོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱུང་ལས་ཕྱུར་པ།	སྤངས་མདོག་ནག་ལ་རིག་བྱ་རྒྱུབ་པ།
མཁྲིས་པ་ལས་ཕྱུར་པ།	སྤངས་མདོག་སེར་ལ་ཆོ། ཆམ་པ་ཡང་ཡང་སོག་པ།
བད་ཀན་ལས་ཕྱུར་པ།	ཀང་པ་ཕྱི་བ། ཟུག་རྒྱུང་། ཤ་མདོར་གྱིས་བྲབ།

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། མཆན་བར་རྟོལ་བའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ རྟོན་བ་རྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

མཆན་བར་རྟོལ་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་ནི། རྟན་སྤ་པོའི་ཁར་ཚག་ཕྱར་འདུག་པ་དང་།
རྟ་སོགས་བཞོན་པ་བརྟེན་པ། རྟན་མེད་པར་རྒྱན་སྟེང་ཏུ་ཡུན་རིང་ཏུ་འདུག་པ་
ལས་བྱང་རོ།

གཉིས། མཆན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།

མཆན་བར་རྟོལ་བ་སྒྱུའི་ནད་རྟགས། མཆན་དབྱག་ནད་ཏུ་འབྱུང་འཕོར་
འོང་ཞིང་། རྒྱ་སེར་འཛག་པ། བྱང་སྒྲིན་ནས་རྒྱག་ཁྲག་དང་སྒྲིན་བྱ་བཅས་འཛག་
པས་རང་འཆོ་བ་མི་འདོད་པའི་སྒྲོ་རྒྱེ། ལན་རེ་ཞི་ཡང་སྤར་ལྡང་ནས་མཐར་
གཤམ་གཅི་དང་ཁྲ་ཁྲག་ཀྱང་དེའི་ཆ་ཁར་ནས་འཛག་གོ།

གསུམ། མཚན་བར་དོལ་བའི་ནད་མིང་དང་ནད་ཉགས།

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
རྩྱང་ལས་ཁྱར་པ།	མ་ཁ་མང་ཞིང་རྩྱ་མེར་ལྷ་བ་ཅན་འཛག་པ།
མཁྱིས་ལས་ཁྱར་པ།	ཁ་དོག་དམར་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ཆ་བ།
བད་ཀན་ལས་ཁྱར་པ།	ཟ་འཕྲུག་ཆེ་བ།
རྩྱང་མཁྱིས་ལས་ཁྱར་པ།	ཁ་དོག་དམར་ཞིང་ཆ་བ། མཆེད་སྐྱེན་པ།
བད་རྩྱང་ལས་ཁྱར་པ།	མ་སྒྲིན་པ་དཀའ་ཞིང་མདོག་ནག་པ།
བད་མཁྱིས་ལས་ཁྱར་པ།	མ་ཆ་ཞིང་སྒྲངས་པ།
འདུས་པ་ལས་ཁྱར་པ།	གཟེར་ཆེ། སྒོམ་དད་སྒྱེ། ཡི་ག་སྒྱེ། རྒྱ་དྲི་མནམ་ཞིང་ནད་ ཆ་བས་ཆེའོ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། བྱིས་པའི་ནད་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ སློང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བརྟག་པ།

བྱིས་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། རྒྱ་རྒྱུ་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་དང་། རྒྱུ་མ་
རྒྱུ་དང་བྱ་རྒྱུ་གཉིས་ལས། དང་པོ་མ་རྒྱུ་ནི། མའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་
ལོག་པ་དང་། གདོན་སློ་བྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ལས་མའི་ལུས་ཀྱི་འདུ་བའི་
ཁམས་ལུགས་ནས། རྒྱུ་དང་། མཁྱིམ་པ། བྱ་དང་། བད་ཀན་གྱི་ནད་
རྣམས་བྱའི་ལུས་ལ་ལྷུང་བ་དང་། མ་ལ་མི་གཙང་བ་དང་གདོན་གྱིས་ཟིན་པའི་
རྒྱུ་གྱིས་མངལ་གནས་ཀྱི་བྱ་དེ་ལ་ལོན་པ་དང་། ལོང་བ་དང་། དིག་པ། ཞ་པོ།
སྦྱར་པོ། ཤོ་རེ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་རྣམས་ལྷུང་ཁིང་། དེ་མའི་མངལ་ནས་སྦྱོ་བ་
དང་ལྷན་སྦྱོས་ཀྱི་ནད་ཏུ་གྱུར་ཡོད་སྟབས་བཅོས་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད།

གཉིས་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི། ① གདོན་རྒྱུ་ནི་བྱིས་གདོན་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་།
དེའི་ལས་མཁན་རྒྱལ་པོ་དང་བསེན་མོ་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་གི་སྦྱལ་
གཞི་སྦྱོམ་བྱེད་གཞིན་ཏུ་དང་བཅོ་ལྷ་ལ། བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་ལྷ་ཞེས་ཟེར།
② སྦྱོད་ལམ་ནི། མ་དང་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ཁྱེའུ་བལྟ་སྦྱང་བྱེད་མཁན་གྱིས་བདག་
གཅེས་ཡག་པོར་མ་ལྟུབ་པ་ཉི། པར་ནས་ལྷུང་བ་དང་། བརྟགས་པ་དང་།
དཀྱག་པ། སློང་སྦྱ་བ་དང་། ལྷེ་བ་འཐེན་པ། ཏུ་དྲགས་པ། རྒྱན་དྲགས་པ་
སོགས་སོ། ③ ཟས་སློམ་ནི། ཆ་ཆེས་པའི་ཟས་སློམ་དང་། བསེལ་ཆེས་པའི་ཟས་
སློམ་བཞེན་དྲགས་པ་རྣམས་ནི། བྱིས་པའི་ནད་རིགས་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་སྦྱོད་པའི་རྒྱ་
རྒྱུ་ཡིན་ནོ། སྦྱོ་བཏང་བྱིས་པའི་ནད་ལ་ལྷན་སྦྱོས་ཀྱི་ནད་དང་། སློ་བྱར་བའི་
ནད་གཉིས་དབྱེ་སྟེ་ལོ་ཡོད་ལ། ལྷན་སྦྱོས་ཀྱི་ནད་ཟེར་བ་དེ་མ་ནད་བྱ་ལ་ལྷུང་བ་
ལ་ཟེར།

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སློ་ནས་བརྟག་པ།

སྦྱར་བྱིས་པའི་ནད་ལ་སྦྱ་བ་བརྒྱད་དང་། དགས་པ་བརྒྱད། ཞིབ་ཆོགས་
བརྒྱད་དེ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་སྦྱའི་ནད་རྟགས་ནི། རྟག་ཏུ་ཏུ་བ། གང་
ཏུ་ན་བའི་གནས་དེ་ལ་འཇུ་བ། དེ་ལ་མནན་པ། མིག་འབྱེད་དཀའ་བ། རོ་ནག་

པ། དང་ག་འགག་པ། རྩེད་མོ་མི་རྩེ་པ། དབྱགས་མི་བདེ་པ། རྒྱུ་ཀྱི་མདངས་
ཞན་པ། འཁུན་ཞིང་མེན་མོ་རིང་པོར་སྒྲིབ་བཅས་སོ། །

གསུམ། བྱིས་ནད་རགས་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

(1) བྱང་ནད་ལ་ཚོད་གཡུང་གཉིས་ལས། བྱང་ནད་ཚོད་པ། ནད་གཞི་ཆ་
བའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བས། བྱང་དང་རྩོད་སྒྲུངས། ལྷས་ལ་ཆ་བ་ཆེ། ལྷ་མ་མི་
འདོད། རྩ་སྒྲུང་དག། མཚོ་དང་རྩོད་རྒྱུས་ཉལ་བྱལ་དང་གོས་སྒྲིགས་ཀྱི་ནད་
རྩ་བཅུག་མི་འདོད་པ་སྒྲིབ་བཏོན། ལྷག་པ་དགྲེ། ཅ་དང་དོན་རྩོད་ཀྱི་ལྷལ་
འཕར་སྒོ་དག་པ། མིག་འབྲས་ལྷོག་པ། ཁ་སྒྲེ་སྒྲུལ་པ། མཆུ་ལ་དྲེག་པ་ཆགས་པ།
རྩིང་པ་འཕྱགས་མི་ཤེས་པ། རྒྱང་ལག་ཤིང་ཤིང་རྩ་རྒྱུང་བ་རྒྱུས་བྱེད་ཅིང་། དེ་
ཡང་སྒྲོ་བ་དང་བསྐྱོངས་ན་ལུང་པ་ལུ་བ་དང་། མོ་བ་དང་བསྐྱོངས་ན་མིག་སྒྲིན་
མེར་ལ་སྒྲོང་སྒྲུག་བྱེད་པ། བྱང་གཡུང་ནི། ནད་གཞི་བྱང་བའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་
བས། དབྱགས་མི་བདེ། ཉད་ཉད་མང་བ་སྒྲིབ་ལྷས་དང་རྒྱང་ལག་བརྒྱུད་བསྒྲུལ་
མང་པོ་བྱེད་པ། ཁ་བཅུམས་མི་ཤེས། མཛིང་པ་རེངས་པ། རྩོད་སྒྲུང་བ་
བཅས་སོ། །

(2) སྒྲོ་ནད་ནི། ཆ་གཟེར་དང་། ཆ་སྒྲུབས་དང་། ཐང་པོ་གསུམ་ཡོད་ལས།
① སྒྲོ་ནད་ཆ་གཟེར་ནི། ཅ་གྲིམས། ཤེས་པ་བྱིང་འཐིབས་ཆེ། གཏིང་ནས་
འཁུན་སྒྲོ་བཏོན་པ། དབྱགས་བྱུང་། ② སྒྲོ་ལྷ་བའི་ཆ་ཁ་མིག་བཅུམས་ནས་ལུ་
བ། ལུང་པ་འགོག་པ། རྩིང་བརྒྱུངས་ནས་སྒྲུག་མི་བྱལ་པར་འོང་། སྒྲོ་ནད་ཆ་
སྒྲུབས་ནི། ལུང་པ་འགོག་མི་འདོད། ལུ་བ་དྲག་རྩ་བྱེད། ལྷས་པོ་ལ་ཆ་དྲོད་
སྒྲིབ། ཅ་དང་དོན་རྩོད་ཀྱི་འཕར་སྒོ་རྒྱུས་དྲག་རྩ་འཕར་བ། སྒྲོ་བརྒྱུད་མར་འོང་
ཞིང་བྱ་རང་དང་མའི་བྱང་ལ་འབྲུད་པར་བྱེད། དེའི་རྒྱུས་ལྷལ་ལ་འཁུན་
ཞིང་སྒྲུག་ཚུལ་སྒྲོན་ཏོ། ③ སྒྲོ་ནད་ཐང་པོ་ནི། འདི་ནི་སྒྲོ་ནད་རྩིངས་པ་རྒྱུང་
དང་ལྷན་པ་སྒྲིབ། དྲག་རྩ་ལུ་བ། ལུང་པ་འགོག་དཀའ་བ། མིག་དང་མཆུ་གཉིས་
སྒྲུངས་ཤིང་སྒྲིབ་རྒྱེད་དཀའ་པོ་འགྱུར་རོ། །

(3) མཆིན་པའི་ནད་ནི། མཆིན་ནད་ཚོད་བབས་ཆ་བ་དང་གཡུང་བབས་བྱང་
བ་སྒྲིབ་རིགས་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཆ་བྱང་བྱུན་མོང་གི་ནད་ཉགས་ནི། མིག་སྒྲོན་
པོ་བྱེད་རྩ་ལྷོག་པ། རོ་གདོང་དང་མཐིལ་བཞི་མེར་པོར་ཆགས་པ། ལྷས་སྒྲིབ།

དབུགས་སྒྲ་རྒྱུ་པ་རིང་བྱང་བྱེད། ནད་ལྡང་རྩལ་ཆེ། འཁྱུག་པ་འབྱིན། སྒྲ་རྩོམ་
རྩལ་སྒྲ་བདེ་ཞིང་ཕྱི་རྩོམ་རྩལ་ལྡོག། མཆིན་པས་སོ་བ་མནན་པས་སྒྲུག་སྒྲུམ་བྱེད་
པ་བཅས་སོ། ① མཆིན་ནད་ཆོད་བབས་ཆ་བ་ནི། མཆིན་སྒྲ་ཕྱ་ལ་འཕར་བ། ཚ་
རྒྱག་ཁྱུ་ལ་ཆ་བའི་རྟགས་ཆེ། དབུགས་ཁ་ཆོད་པ། སོ་སྟོད་གང་བ། ལྷུས་བྱིངས་
ཆོ། གཡལ་འདོད་ཅིང་གཡལ་མི་ཐོན་པ། ② མཆུ་དང་རྩིལ་ལ་དྲེག་པ་ནག་
སོར་ཆགས། མིག་དམར། སྒྲ་སྒྲོ་སྒྲུམ། རྩེ་གཞུང་མེར། རེ་སྐད་ལྟར་འབྱིན་པ།
ན་བའི་ཚ་ནག་ལ་སྒྲོམ་པ། མཆིན་ནད་གཡུང་བབས་གང་བ་ནི། ཚ་དལ་བ། ཆུ་
གང་བའི་རྟགས་སྟོན་པ། ལག་པའི་ཆང་ཁ་འཛིབ་པ། རྩེ་ལྷུང་ལ་སྟོང་ལྡང་བྱེད་
པ། རྩོད་ཆུང་བ། མཆིན་སྒྲ་མི་འཕར། མདན་ཞེས་པ་སྒྲ་ཁ་ལག་པས་འདྲེན་པ།
ཤིག་འཕྲུག་པ། ལྷུ་མོར་རྩ་ཞིང་རྩ་སྐད་ཕྱ་ལ་འཛོར་བ། ཤ་མདོག་སྒྲོ་མེར།
མཆིན་སྒྲ་སྒྲུབ་ལ་རིང་བ་བཅས་སོ།

(4) འཁྱུ་བའི་ནད་ནི། འཁྱུ་བའི་ནད་ལ་ཆ་གང་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།
① ཆ་འཁྱུ་ནི། དབུགས་སྒྲ་བྱང་། ཚ་དང་དོན་སྟོད་འཕར་སྒྲོ་དྲག་རོ་གདོང་
སྒྲུམ། ཕྱི་ཆོད་ཆེ། ཤེས་པ་འཐིབས། འཁྱུ་མདོག་དམར་མེར་ལྡང་ཁྱུ་དང་རྩུ་
ལྟ་བུ་འཁྱུ། ② གང་འཁྱུ་ནི། དབང་སོ་གསལ་བ། ཚ་དང་དོན་སྟོད་ནམས་
འཕར་སྒྲོ་དལ་བ། འཁྱུ་བའི་མདོག་རྩ་ཞོ་དང་། ཡང་ན་ཚམ་པའི་མདོག་ལྟར་སྒྲུ་
སོར་འཁྱུ་བ། རྒྱ་ལོང་ཁྱོག་ཅིང་སྒྲུ་བ་ཅན་སྒྲུ་དང་བཅས་པར་འཁྱུ་བ།

(5) རྒྱག་ནད་ནི། རྒྱག་ནད་ལ་ཆ་གང་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ① ཆ་བས་རྒྱག་
པ་ནི། ཆ་བའི་ནད་རྟགས་ནམས་འབྱུང་། ཁྱག་དང་མཁྱིས་ཁྱུ་རྒྱག་ ② གང་
བས་རྒྱག་པ་ནི། ལུ་ཞོ་འབྱུངས་རྩེས་དེ་གར་རྒྱག་པ་དང་། ཚམ་པ་བྱིན་པ་མ་ལྟ་
བ་དེ་གར་རྒྱག་པ་དང་། ལྷུ་བ་ཅན་གྱི་བད་ཀན་རྒྱག་པ་བཅས་ཕྱི་རྟགས་གང་
བའི་རྟགས་ནམས་སྟོན་ཏོ།

(6) རིམས་ནད་ནི། ལྷུས་རྩོད་མི་ལྟར་ཆ་བ། འཕར་ཚ་རྒྱག་པ། མང་རྩུ་རྩུ་
ཞིང་ལྷུས་ཆོག་པ་ལྟར་ཆ་བ། རྩལ་འཐིབས་བ་སྒྲུ་ལོག་པ། སྒྲོམ་འདོད་ཆེ་བ། ཁ་
སྒྲ་ལག་ལས་བསུབ་པ།

(7) རྩེ་ནད་ནམས་ལས། ① རྩེ་མཁྱུང་ནི། རྩེ་བ་འབྱུར་ལ་རྒྱང་པ་སྒྲུད་དེ་
བརྒྱང་མི་ཤེས་པ། གང་བའི་ནད་རྟགས་ནམས་ལྟན། རྩ་སྐད་གཙོད་སྒྲུམ་བྱེད།

② རྩེ་ལམ་ནི། རྩེ་བ་སྐྱུག་པོར་སྐྱངས་ལ་རེག་མི་བཟོད་པ། ③ རྩེ་མཁྱེགས་ནི། རྩེ་བ་སྐྱུག་ལ་སྐྱ་བ་ཤིབ་པེན་པ། ④ རྩེ་ནག་ནི། རྩེ་བ་ཆད་ཤུལ་དུ་ནག་ཁྱུགས་ནས་ཁྱུང་བུར་བོས་ནས་རྒྱ་ལོང་ལྷག་པར་བྱེད་དོ།

(8) དེའུའི་ནད་ནི། ① ལམ་རྩེ་ནི། རྩེ་ལམ་རྩེ་ས་འགག་པས་དྲི་རྩེ་མི་ཐོན་པ་མཆན་མ་རྩུས་བརྒྱངས་བའི་རྩལ་པ་འདྲ་བ། ② འཕྱོ་དེའུ་ནི། རྩེ་ལོང་བའི་འཕྱོ་ལ་འབྲལ་དུ་འགག་ཅིང་། རྩེ་ནད་དུ་ཤ་འདྲ་བ་ནལ་ནོལ་ཅན་འོང་ངོ་། ③ ཟུག་རྩེ་ནི། སྐང་པའི་ཁ་ལ་རྩེ་ཟུག་ན་ན་ཟུག་ལངས་ཤིང་རྩེ་སྤྲི་བ། སྐང་པའི་ཤུགས་སུ་དེའུ་ཟུག་ན་རྩེ་མི་སྤྲི་ཡང་གཟེར་ཆེ།

བཞི། བྱིས་ནད་སྐྱ་བ་བརྒྱད་པོའི་མིང་དང་ནད་ཀྱུགས།

(1) སུ་རྩུང་གི་མགོ་བརྒྱབས་པ། སུ་རྩུང་མགོ་བརྒྱབས་ཏེ་རྩེ་སྐྱུབས་ཤིག་ན་སྐྱངས་པར་ནག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་མར་མེར་དུ་སྐྱངས་པར་བྱེད་པའོ།

(2) གྱེ་བ་འགགས་པ། གྱེ་བ་འགགས་ཏེ་སྐྱད་འཛེར་། ཁ་རྩེ་མང་།

(3) མཆེར་ནད། མཆེར་པའི་ནད་ལ་ཁོང་པ་ལྷེ། ལྡང་དུབ་བྱེད། ལུ་མར་སོས་འདེབས། ལུང་ཟད་རེ་རྩལ་འོང་བ།

(4) མཁྱེས་ནད། མཁྱེས་པའི་ནད་ལ་རྩེ་རྩུབ་ཀྱི་ཤ་མདངས་སེར་ལ་དངས་པ། རྩེ་གསལ་བ། རྩེ་སྐྱ་པོར་ཆགས་པ། སེན་མོ་ནག་ལ་རིང་བ། ཟས་བྱིན་ན་མི་བྱ། མ་རྩེར་ན་འདོད་རྩལ་བྱེད་པ།

(5) སོ་ནད། སོ་བའི་ནད་ནི་ཤ་རྩུང་དྲིག་པ་ཆགས། ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་ཞིང་སོ་བ་སྐྱེ་འཁྱི་བྱེད་པ།

(6) ལོང་ནད། རྩེ་བ་འཕྱོག་ནས་ལུར། དབུགས་སྐངས། འཁུན་པར་བྱེད། འཕེལ་འཁྱི་བྱེད།

(7) ས་བོས། སོ་བ་སྐྱངས་ཤིང་དྲི་མ་འགགས་པ།

(8) ཞོར་ས། ① རྩུང་ལས་ཀྱུར་པ་ནི། མའི་རུ་ཞོར་རྩུང་ཁྱུགས་པས་སྐྱ་བ་དང་བཅས་རྩེ་རྩུང་འཕྱོ་ན་དའི་སྐྱོན་གྱིས་སོ་བ་སྐྱོས་ལ་སྐྱུག་ཅིང་། བཤང་བ་དང་གཅིན་སྤྲི་བ། ② མཁྱེས་པ་ལས་ཀྱུར་བ། མའི་རུ་ཞོར་རྩུང་ཁྱུགས་པར་མདོག་སེར་པོར་སྐྱང་བ། རོ་སྐྱར་བ། ཆད་པ་སྐྱེ་བ། ③ བད་ཀན་ལས་ཀྱུར་བ། མའི་རུ་ཞོར་རྩུང་ཁྱུགས་པས་སྐྱོན་ལ་རེ་བ་རྩེ་ནད་དུ་འབྱིང་བ་དེ་མ་ལུ་བས་སྐྱེད་དོ།

④ གདོན་ལས་གྱུར་པ། མའི་རུ་ཞོ་རྩུར་སྒྱགས་པས་རྩུའི་ནད་རྩ་ཚམ་བྱར་ཚམ་བྱར་ཆད་པ་ན་གདོན་ངོ་ཡིན།

ལ། བྱིས་ནད་ཞིབ་ཆོགས་བརྒྱད་པའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

(1) མིག་ནད། ① མིག་ནད་སྐྱེ་ངན་ནི། བྱིས་པ་སྐྱེས་རྩུས་ནས་མིག་ནད་ཅན་བྱང་ན་མཚན་མ་ངན་པས་སྐྱེ་ངན་ཟེར། མིག་དམར་ལ་ཚ་ཞིང་མཆི་མ་འཛག་པའོ། ② མིག་ནད་འབྲལ་ཆག་ནི། སྐྱོ་བྱར་རྩ་མིག་ནད་བྱང་བ་ལ་འབྲལ་ཆག་ཟེར། དེ་ཡང་མིག་དམར་ཞིང་ཚ་ལ་མཆི་མ་འཛག་པ།

(2) ར་བའི་ནད། ① ར་ནད་མ་རྩུང་ནི། སྐྱེས་རྩུས་ནས་ཡོད་པས་རྟག་འཛག་སྟེ་འོན་པར་འགོ། ② ར་ནད་འགམ་པ་ནི། སྐྱོ་བྱར་རྩ་བྱང་བའི་ནད་རིགས་ཡིན་པས་ར་ཙ་སྐྱངས་ཤིང་སྟེ་འགྱུར་དགེ།

(3) ཁ་ནད། ① ཁ་ནད་བཅའ་ཐོར་ནི། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་ཡིན་པས་ནད་ཟུག་མེད་ལ་ཐོར་པ་འོང། ② ཁ་ནད་བསེན་ཐོར་ནི། སྐྱོ་བྱར་ཐོར་པ་དགར་པོ་སྐྱེ་ཞིང་ཚ་བ་སྐྱེ།

(4) ཆེན་བྱའི་ནད། ཙ་ནད་ཡིན་པས་རྒྱང་ལག་འཁུམས་ཏེ་རྒྱུང་མི་ཤེས་པ།

(5) སྐྱག་རྩའི་ནད། སྐྱག་རྩ་ལ་རྩ་མེར་ཁྱགས་པ་མིག་སྐྱ། ཤ་མེར་ཞིང་སྐམ་པ།

(6) སྤྱན་ནད། ལྷང་རྩལ་ཆེ་ལ་རྒྱང་ལག་སྐྱམ་སྐྱམ་བྱེད་པ། མི་སྐྱད་དང་བྱི་སྐྱད་ཆེན་པོར་བྱང་ན་རྩ་ཞིང་ནད་ཟུག་ལྷང་བ།

(7) ཤ་ནད། ལྷེ་ལྷུར། ལག་མགོ་འཛིབ། མེར་ཤའི་ཚོད་མ་འདྲ་བ་རྒྱན་རྩ་འབྲ།

(8) སོལ་ནད། འཕོངས་ཀྱི་ར་སྐྱངས་ཤིང་རྟག་རྩ་ཁྱག་པ།

འཚོ་འཆིའི་ཁ་དམར་གདགས་པ། གསོ་ཐབས་སྤང་བའི་ནད་རྟགས། རྒྱང་ལག་མཐིལ་བཞི་དགར་ལ་ཁྱིད་པ། ར་བ་སྐམ་ཞིང་མགོ་ལ་འབྱར་བ། ལྷ་བྱག་སྐམ་ནས་ལྷ་སྐྱོན་བ་སྐྱེ་ཆགས་པ། མིག་གི་མདངས་ཐོར་ཞིང་ཁུང་རྩ་སྐྱོས་པ། མིག་རྟག་རྩལ་རྩ་བལྟ་ཞིང་འཛུམ་མི་ཤེས་པ། ལྷེ་སྐམ་ཞིང་བྱང་བ། སོ་རྟེག་ཆགས་པ། སོ་བ་རྩོ་ལྷར་སྐྱ་བ། གང་ཐོས་ཆད་སྐྱག་པ། དབྱགས་སྤང་། གྲོ་བ་སོབ་ཅིང་ངར་ངར་ཟེར་བ། རྩ་འབྲུབ་པ་ལྷར་འབྲུབ། རུ་མའི་ཡི་ག་ཐོར་ནས་མི་རུ་བ། མགོ་འི་སྐབས་བྱེ་བ། སགས་མདོག་མེར་པོར་ཆགས་པ། ཤ་སྐྱགས་སྐྱོས་པ་དང་། སོ་བ་རྩ་ཡིས་ཁིངས་པ། མཆིན་པས་ལྷེ་བ་སྐྱེ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་

འབྲུང་ན་བཅས་མི་ཐུབ་པོ། །

བཅས་སྐྱེད་སྤྱོད་པའི་ནད་རྟགས། མིག་ལ་སྟགས་པའི་དབང་པོ་རྒྱུ་ལ་བཞུགས་པས་མཛད་པས་མ་ཤོར་བ་དང་། དབྱུགས་བདེ་བ། རྩ་དལ་བ། མཐིལ་བཞི་དམར་བ། རྩ་མ་དང་ཟས་ལ་སྤྱིད་པ། སེན་མོ་འདུག་པ་རྒྱུ་ལ་བཞུགས་པས་ཡོད་ན་སྤྱོད་གཏོང་བ་ལུས་ཀྱིས་ཞེན་ཞིང་། གསེས་སྐྱེད་ཆེ་བས་ཐུར་དུ་བཅས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། བྱིས་པའི་གདོན་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །གདོན་ནད་སྤྱིའི་རྟགས།

བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་ལྔ་པའི་སྤྱིའི་ནད་རྟགས་ནི། རྟག་ཏུ་བྱ་བ། དངངས་སྒྲག་བྱེད་པ། འཁུན་པ། གཉིད་རྒྱུང་། གཡལ་མང་། མ་མཆུ་སོ་ཡིས་འདེབས། མ་ལ་འབྲུང་ཅིང་རྩ་བ་ཁ་ནས་འདོན་པ། ལུས་ཞེན་ཞིང་མིག་ཡར་ལྷགས་སུ་ལྷོག་ནས་ལུ་བ་སྤྱོད་པ་བཅས་སོ། །

དེ་ལྟར་བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་ལྔ་ཞེས་པ་ནི། སྤྱིས་བྱའི་གཞུགས་ཅན་ལྔ་དང་། བྱད་མེད་གཞུགས་ཅན་བདུན། ལས་མཁན་སོ་ཉ་གཉིས་བཅས་བཅུ་བཞི། དེའི་སྤྱིར་དུ་དེ་དག་གི་དབྱེ་གཞི་སྤྱིམ་བྱེད་གཞིན་རྩ་དང་བཅོ་ལྔ་ལ་ཟེར་བ་གསེང་རིག་ནད་འབྲུམ་ནག་པོའི་ལུགས་སོ། །

གདོན་ནད་དེ་དག་ལས་གསེང་བ་དཀའ་བའི་རྟགས་ནི། སྤྱི་འགྲོའི་སྟོག་འདོད་པ་གསེང་དཀའ་བའི་གདོན་དང་། ཆོ་གའི་ཡས་འདོད་པ་གསེང་བའི་གདོན་རིགས་གཉིས་ལས། སྟོག་འདོད་གསེང་བ་དཀའ་བའི་གདོན་ནི། བཅས་པའི་སྤྱར་མ་ངན་པ་དང་། ཁ་བྱབ་དུ་ནམ་སྤྱིད་བཅས་པ། ཡ་རྒྱན་ནག་ལ་ཁ་དོག་སྤྱོད་ཆོགས་སུ་འཁྱུ་བ། ཟས་དང་རྩ་མ་མི་འདོད་པ། མཚན་མོ་དུ་བ་བཅས་སོ། །

གསེང་སྤྱོད་རྟགས། ཡས་འདོད་གསེང་བའི་གདོན་ནི། ཁ་སྤྱོད་ལྟེ་ཡིས་མཆུ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། ཟས་སྤྱོད་འདོད་པ། བྱིན་ན་ཟ་མི་ཐུབ་པ། །

ནད་མིང།	ནད་རྟགས།
རྒྱལ་པོ།	དངངས་སྤྲེག་བྱེད། འདར་བ། སྐྱིལ་ཡར་སྤྲུགས་སྒྲུ་ཕློག་ཁོར་ངས་ཏུ་བ།
བཞེན་ཚོ།	ལུས་ཀྱིར་ཁིང་འཛིབས་པ། ཆ་བ་སྐྱེ་བ། རྩོད་རུས་ཏུ་བ།
བྱིས་ཅི།	ཨོཎ་ཀྲུའི་བྱིས་ཅི་མཇེག་ལྷ་ཉུག་ མཧུཊི་མཌུཙ་ལའཛི་ལམ་པ།

ལེའུ་སྐ་གཉིས་པ།

མོ་ནད་ཀྱི་སྐོར་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་མོ། མོ་ནད་སྤྱི་ཡི་མིང་དང་ནད་ཉག་ས།

གཅིག །མོ་ནད་སྤྱི་ཁྱེ་ཐུན་མོང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་བཤད་པ།

རང་རེ་རྒྱལ་སྤྱི་ལུས་འགྲུབ་པའི་ཆ་བའི་རྒྱ་ལ། རྒྱ་གསུམ་སྤྱི་རྒྱུང་མཁུས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་རིང་རྒྱ་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་མུག་གསུམ་དང་། ཉེས་པ་གསུམ་དང་། ལུས་བྱངས་བརྟན། སྤྱི་མ་གསུམ་བཅས་གནོད་བྱ་བརྩ་པའི་དངོས་རྒྱ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་ཀྱབ་པའི་ལུས་འདི་ལ། སྤྱི་མ་གྱི་ལས་དང་། མངལ་གྱི་ལས་ཆགས་པའི་ཆོ་ཆགས་སྤང་གི་སྤྱོ་སྤྱོ་བའི་དབང་གིས་ཕོ་མོར་སྤང་བ་ལས། བསོད་ནམས་དམན་པ་སྤྱི་ལུས་སྤྱོ་བས་དམན་པས་བཟུང་ཕོ་མོ་ཞེས་པའི་ལུས་སྤངས་སོ། དེ་ཡང་སྤྱོ་བའི་ལུས་ལ་མེད་པའི་རྩ་མ་གཉིས་དང་། མངལ་དང་། ལྷ་མཚན་བཅས་ཁྱད་པར་རྩ་ལྷག་མ་ཡོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སྤྱི་མ་གྱི་དབང་གིས་སྤྱོ་བ་དང་ཐ་དད་པའི་ལུས་རྟེན་དེ་ལ། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལོག་པ་དང་། གདོན་སྤྱོ་བྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་འདུ་བའི་ཁམས་འབྲུགས་པར་བྱས་ཏེ། ཕོ་ལ་མེད་པའི་ནད་རིགས་མངལ་ནད་ལྟ་དང་། ཆ་ནད་བརྩ་རྒྱ། ལྷན་ནད་དག། སྤྱི་བྱའི་ནད་རིགས་གཉིས་བཅས་ཕོ་ནད་གཙོ་བོ་སྤྱི་མ་རྩ་མ་གཉིས་དང་། སལ་པའི་ནད་བརྩ་བཅས་བཞི་བརྩ་ཐམ་པ་ལྷག་མར་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཚན་ཉིད་ཉག་སྤྱི་སྤྱོ་ནས་བརྟན་པ།

(1) བྱ་ཆ་བས། བྱ་ཆ་བས་ནི་ཕོ་ནད་གསར་པའི་སྐབས་སུ་བྱེད་ཞིང་། སྤྱི་མ་ནད་ཉག་སྤྱི་མ་ཞེད་པ་དང་རྒྱ་སོ་མན་ཆད་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་ཞིང་ན་པ། རྒྱ་ཞབས་ཆ་འབྲུབ་བྱེད། རྒྱ་བྱ་དང་མཆིན་དྲི་སོགས་གཟེར། ཆ་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་འབྲུག་བྱེད་པ། རྒྱ་བྱ་དང་འབྲུམ་སྤྱོ་ཡོང་། མངལ་བྱ་རྒྱ་སྤྱོ་མེད་རྒྱ་སྤྱོ་མེད་རྒྱ་

འབྱུང་བའམ་ཡང་ན། འབྲིལ་བ་སྟེ་མངལ་བྲག་འགགས་ནས་རུས་སུ་མི་འབབ་པ་
འགོར་བ་དང་། ཡང་ན་ནག་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

(2) རྒྱང་ཚབས། རྒྱང་ཚབས་ནི་མོ་ནད་རྒྱིང་པ་ཟེར། སྤྱི་ནད་རྟགས།
རུས་པ་ཁོལ་བ། རྒྱིང་མི་བདེ་བ། མགོ་པོ་འཁོར། རུས་པ་གང་བཞེལ་བྱེད།
ལྷས་ཀུན་གང་བ། ཤ་དང་པགས་པ་སྤྱི་བ་སྤྱོད་བཅས་ན། ཤ་ནམས་གཡོ་ཞིང་སྤོ་
ལ་སྤྱིད་པ། མིག་འགྲིལ། སྤོ་བ་དང་ཡང་ན་འཁོག་པ། བརྗེད་དང་ཆེ་བ། རྒྱ་སོ་
དང་རྒྱ་ཞབས་བསྐྱམ་ནས་མཚན་མ་ནས་བྲུ་འབབ་པ། ཟླ་མཚན་མི་ཆད་པར་
རུས་མིན་རྒྱན་རུ་འབྱུང་ངོ་།

མ་བཅད་གཉིས་པ། མོ་ནད་བྱེ་བྲག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

། རྒྱག་ཚབས་བརྒྱུད་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱིང་གི་རྒྱག་ཚབས།	རྩ་སྟོད་གཟེར། རྒྱ་ཞབས་ཚ་ཞིང་བརྒྱབས་པ་སྒྱམ་པའི་ཆར་བ་སྤྱི།
སྤོ་བའི་རྒྱག་ཚབས།	སྤོ་མང་། རྩ་སྟོད་གཟེར། ཆེའུ་རྒྱང་རེངས་ནས་སྤོ་འགྲུལ་དཀའ་བ། ཡན་ལག་སྤྱིད་པ། རྩ་གདོང་སྤྲངས་པ།
མཚན་པའི་རྒྱག་ཚབས།	མིག་སྤྱིན་དམར་མེར། མཚན་པའི་རྒྱིང་དང་མགོ་པོ་ན།
མཆར་པའི་རྒྱག་ཚབས།	རྒྱ་ཞབས་ན་ཞིང་གཟེར། སོ་བ་འཁོག་ མཆར་པའི་རྒྱིང་རུ་ན།
མཁྲིས་པའི་རྒྱག་ཚབས།	ཤུགས་རྒྱང་། སྤོ་མ་དང་ཆེ། སྤོ་ལུ་བྱེད། ཤ་ཤུགས་མེར་པོར་ཆགས།
མཁལ་མའི་རྒྱག་ཚབས།	འདོམས་གཡལ། མོ་མཚན་ཆ། རྒྱིང་པ་དང་རྒྱ་སོ་མན་ཆད་ན།
རྒྱ་མའི་རྒྱག་ཚབས།	རྒྱ་ཞབས་ཚ་འབྲལ་བྱེད་དེ་གརྒྱབ་སྒྱམ་བྱེད།
རྩ་ཚབས།	ཟླ་མཚན་རྩ་རྒྱ་འདྲ་འཇག་ རྒྱིང་འཕྱོ། རྒྱ་སོ་ན། རྒྱག་མེར་ལངས།
རྒྱ་ཚབས།	རྒྱ་མ་སྤྲངས་ཤིང་རྒྱག་གཟེར་ཆེ།
རྒྱག་ཚབས་གོར་བ།	ལྷས་ལྷ། འཁོ་མི་ལྷུ། རྒྱ་སྤྲང་མེངས་པ། ནད་ལྡང་རུབ་བྱེད།

2 རྒྱུ་ཚབས་རྒྱག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
མགོ་ཚབས།	མགོ་པོ་འཁོར། ཡིང་ཐོག་མོད། རྩ་བ་འོན་ཞིང་རྟག་འཇགས་དང་འགྲམ་པ་ན།
རྩས་ཚབས།	རྩས་པ་ཁོལ་ཞིང་གང་པ། ཚིགས་རྒྱུ་མཚང་ར་རྩས་ཚོར་བ་མེད་པ་ལྟར།
ཤིང་ཚབས།	རྩ་བ་མི་གསལ། མགོ་པོ་འཁོར། རྩ་བ་ལུར། རྩྭ་འཕྱོག་བྱེད།
མཁལ་ཚབས།	རྩེད་ཚིགས་ཁོལ་ཞིང་ན། གང་བའི་ཚོན། རྩེད་པ་མན་ཆད་རྩིད་པ།
སྒོ་ཚབས།	སྒོ་བ་སྒོས་ཤིང་འདྲིལ་བ་སྒྲིག་པོ་འགྲལ་བྱེད་པ། ནད་ལྡང་རྩབ་ཆེ་བ། ཁ་ཟས་འཇུ་ དགའ་བ། བསྐལ་བའི་ཟས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་གནོད་པ།
རྒྱ་ཚབས།	རྒྱ་ཁབས་བཞུམས་ཤིང་རྒྱ་མཚན་རྩས་མིན་ཏུ་འབབས་པ།

3 རྒྱུ་ནད་དཔུའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
1 མངལ་རྒྱན།	རྩ་ལྗང་རྩ་ལུར་ལྡར་ཆགས་པ། རྩ་ལྡང་སྒོ་བ། རྒྱ་མཚན་རྩ་ལུར་འཇགས།
2 རྩག་རྒྱན།	ལྟག་རོ་འདྲིལ་བས་བྱ་ལྡར་ཆགས་པ་ཤིམ་པོར་ལྟར། རྩ་ཁབས་ལྡང་རྩབ་བྱེད།
3 བ་རྒྱན།	མངལ་ཤ་རྟོག་རྟོག་ཆགས་ནས་མངལ་ཁ་འཇུག། མཁལ་རྩེད་མན་ཆད་ན་ཞིང་ཆད་ སྒྲིམ་བྱེད། སྒོ་བ་གོང་སྒྲིམ་སྒོས་འཇུ་མི་བྱལ། མཚང་ར་སྒྲིམ་ རྩ་ཁབས་དང་རྩ་སྒོ་ སྒྲིམ་པ།
4 རྩེན་རྒྱན།	མངལ་ལྟག་ནག་པོར་འཇགས་ཅིང་ཤ་སྒྲིམ་པོར་ཆགས་པ། རྩ་སྒྲིམ་ ནད་ལྡང་རྩབ་ཆེ་ ལྟས་སྒྲིམ་མི་བདེ།
5 སྒོ་རྒྱན།	སྒོ་སྒྲིམ་རེམས་པ་ཞེས། ལུ་མོ་གཞོན་ལུ་གསར་པ་ལ་སྒྲིམ་པས་བཅན་དབང་སྒྲིམ་ པའི་ཚུན་གྱིས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཟེར། ནད་རྟགས་ཤ་མི་སྒྲིམ་ ལྟས་སྒྲིམ་ རྩིད། རྩེད་པའི་གཞོན་གཅིག་སྒྲིམ་ དཔུགས་རྟོན། རྩིང་མི་བདེ།
6 རྩག་རོ་ནག་སྒོ་	ལུ་བཅས་པའི་རྩེས་ལ་ལྟག་རོ་འདྲིལ་བས་ཤ་མདོག་ནག་པོར་འགྱུར། ཚིགས་གཞི་ སྒྲིམས། ལྟས་ཚོར་བ་མེད་པར་ཆགས། མཐར་མཇེ་ཏུ་འགྱུར་གྱིད།
7 རྩ་ལྡང་མིང་ པ།	ལུ་བཅས་རྩེས་ལ་རྩ་ལྡང་མས་པས་རྩ་ལྡང་ཆགས་པས་ཤ་རྩས་ཁོལ་ཞིང་ན།
8 སྒོ་པོ་ན་རྒྱན།	སྒྲིམ་པའི་ས་པོན་སྒྲོན་ཅན་དེ་ལུ་མི་ཆགས་ནས་མངལ་རྒྱན་ཏུ་འདྲིལ་བས་ཤ་རྩས་ འཇིག་པ་ལྟར་ན།
9 ལྟག་རྒྱན་ཟེ་ཁྲ།	ཁོར་པ་སྒོ་ཞིང་འཕྱོག་ མངལ་ནས་ཟེ་ཁྲ་འཇགས།

4 མངལ་སྲིན་གྱི་ནད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
མངལ་སྲིན་ལངས་པ།	ཆ་བའི་ནད་ཁྱེན་གྱིས་མཚན་ར་དང་མཚན་མ་གཡའ་ཁིང་ལོལ། རུ་མ་རྒྱས། སེམས་འཕྲོ། གཉིད་མེད། འཕྲོ་འདྲིང་སྒྲེ། སྒྲེས་པ་ འདྲིང་། ཤ་སྐམ། མོ་མཚན་ལ་དྲི་མ་ཤིན་ཏུ་མནམ།
མངལ་སྲིན་ཁྲོས་པ།	མངལ་སྲིན་ཁྲོས་པའི་དུས་སུ་སྒྲེས་པ་དང་མ་འཕྲད་པས། མཚུབ་མོ་ དང་ཤིང་བྱ་སོགས་ཀྱིས་ཕྱགས་པས་སྲིན་ཁྲོས་ཏེ། མངལ་ཁ་སྐྱངས་ ཤིང་རྒྱ་ཁེར་འཛག་པ་དང་། སྐྱངས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་སྐྱ་ཁིང་ན་བ་ དང་། མཚན་མ་སྐྱས་སོ།

ས་བཅད་གསུམ་པ། མོ་ནད་པལ་པའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

པལ་པའི་ནད་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་མིང་།	ནད་ཉགས།
1 མཚན་པའི་ནད།	མངལ་ཆགས་དེ་རྒྱ་བ་གཅིག་ལོན་པའི་དུས་སུ། སོ་མོ་གང་ཡིན་ མཚན་མ་དོད་པའི་དུས་ཡིན་ཁིང་། དུས་དེར་མོར་འོང་རྒྱ་ཡིན་ན་ པ་ལ་ཆགས་ཤིང་པ་ལ་སྤང་བ་དང་། སོ་འོང་རྒྱ་ཡིན་ན་མ་ལ་ ཆགས་ཤིང་པ་ལ་སྤང་བའི་སྒོ་སྒྲེ་བ་དེའི་མིང་ལ་ཉིང་ལོ་འབྱུང་ཁེས་ ཟེར། ཉིང་ལོ་འབྱུང་བའི་ཉགས་སུ་སྦྱིད་པ་སྦྱར། ཆོག་པ་བ། མཆི་ མ་མང་། དང་ག་མི་བདེ། ཟས་སྐོམ་མི་འདྲིང་། སྦྱོང་སྦྱག་བྱེད། རང་ལ་སྤར་ནད་གཞི་གང་ཡོད་ལྟར། སྐབས་འདིར་ཉིན་མོ་ གཉིད་མི་ལོག་ལུས་གྲང་བ་མི་བྱ། ཟས་གང་འདྲིང་པ་བྱིན། འོན་ ཀྱང་ན་པོར་ཤ་དང་བྱ་ཤ་ནམས་སྤང་བར་བྱ། སྦྱོང་ལམ་ཉ་ཅང་ དྲག་པ་དང་། ཉ་ཅང་དལ་བ་མི་བྱ་ལ་སྐམས་སའི་གནས་སུ་རྩལ་བ་ རན་པ་བཅག་དགོས། ནད་གཞི་གང་ལངས་པ་དེ་དང་དེའི་གཉེན་ སོ་ནམས་བཞེན་དགོས།



ལེའུ་མོ་གསུམ་པ། གདོན་ནད་ཀྱི་སྒོར་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། འབྲུང་པོའི་གདོན་གྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ སྒོར་བ་རྒྱུ་འོ་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

འབྲུང་པོའི་གདོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ལུལ་གཉེན་པོར་གསལ་པའི་དྲིགས་པ་གནས་པའི་རྟེན་
རྟེན་དང་། གནས་ལུལ་རི་བྱག་སྟགས་ལ་འབག་བཅོག་བྱས་པ་དང་། གདོར་བཞིག་བྱས་པ།
བརྟག་བཅོས་དང་བྱང་བསད་བྱས་པ། རང་གི་རུས་རྒྱན་མཆོད་འོས་ཀྱི་ལྷ་ལ་གསོལ་མཆོད་
ཆགས་པ། ཡིད་ལ་སྤྲོད་ཀྱིས་ཉ་ཅང་གདུང་དུགས་པ་བཅས་ནི་འབྲུང་གདོན་འབྲུག་པའི་རྒྱ་
ཡིན། འབྲུང་གདོན་གྱི་རྟགས་ནི། འབྲུང་པོ་མི་མ་ཡིན་པ་གང་དང་། དེའི་སྦྱོང་པ་རྣམས་ནད་
པ་ལ་བྱགས་ནས་ནད་པའི་གཤིས་ཀ་བསྐྱར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

གཉིས། མཆོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

དེའི་རྟགས་ནི་མི་དེ་སྤྲོ་བས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་པ་འབྱར་ཞིང་གདོན་གང་གཞོད་
པ་དེའི་སྦྱོང་པ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྒོ་སེམས་རྟག་རྒྱ་མི་བདེ་བ། སྦྱོང་བ་དང་།
ཤེས་པ་འཕྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྲུང་ངོ་། །

གོང་སྒྲུལ་ཟིན་ཏིག་ལས། གདོན་རྒྱུའི་རྟགས་ཅ་སྤྱོད་ཕྱི་རྒྱུ་དང་། ཉིན་སྤྱི་འདྲ་མིན་
འབྱུར། སྤོང་ངེས་མེད་དུག་དལ་བྱེད། རྒྱ་ལ་འོད་དང་ཐིག་ལེ་ཤར་བའམ། རྒྱ་བ་མི་བརྟན་
ཞིང་བསྐྱར་བ་བྱེད། རྒྱ་བའི་མཐར་འབྲུ་རིས་ལྷ་བྱས་བསྐྱར་བའམ། རྒྱང་རྒྱ་ཉ་མིག་ལྷར་སྤོང་
པ་རྣམས་དང་། སྤྱིག་རྒྱ་མི་འདོད་པ་རྣམས་ནད་གཞི་དེ་ལ་གདོན་ཁ་ཆེ་བའི་རྟགས་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་འདི་ནི་གསོ་རིག་ནད་འབྱམ་ནག་པོའི་ནད་ལྟར་བཞོད་པ་ཡིན།
འདི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ལུལ་སྒྲུལ་གོམས་གཤིས་དང་མཐུན་ཆེ་བ་རྣམས་། མན་ངག་རྒྱུད་རྒྱ།
ཕལ་ཆེར་འདི་དང་མཚུངས་ཀྱང་འགའ་ཞིག་ནད་ཆོས་ལུགས་སུ་བསྐྱར་འདུག །དཔེར་ན།
གདོན་གྱི་མ་བཞི་པོར། ལྷ་མ་དང་སྤོང་ཆུན་པོ་གྲུབ་པ་བཞི། །རང་རང་སྦྱོང་ལམ་ཁ་བས་དེ་
དང་མཐུན། ཞེས་སོ། །གཞན་ཡང་གདོན་གྱིས་ཟིན་རུས་མན་རྒྱུད་རྒྱ་མ་བརྟན་ལ། རུར་གྱི་
ལ་མཆོན་ལྷ་ཞེས་བྲིས་འདུག །གཞན་རྣམས་གཅིག་ཀྱང་རྒྱུ་འདུག།

གསུམ། གཙོ་བོའི་གདོན་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
ལྷའི་གདོན།	ལྷ་སྐད་སྒྲ། གཉིད་རྒྱུད་། གཙང་སྒྲ་ཆེ། བཞིན་ལེགས།
ལྷ་མིན།	ཤ་ཆང་དགལ། ཟུར་མིག་བཟླ་བ། ཁྲོ་གཏུམ་ཆེ། སྦྱོད་པ་བབ་ཚལ་བྱེད།
དྲི་བ།	ལུས་སྒྲིག་གོས་དྲི་ཞིམ་དགལ། སྒྲ་གར་ཅིད་འཛོ་དགལ་བ། རྒྱན་དམར་དགལ།
སྒྲ་གདོན།	མིག་འབྱར་ཚུགས་སྒྲ་བཟ། དཀར་དམར་འདོད་ཆེ་ལྷལ་ཁ་བྱབ་ཏུ་ཉལ།
གནོད་སྦྱིན།	ནོར་རྒྱལ་ལ་དགལ་སྐད་རྒྱུད་སྒྲ་བ། སྒྲན་པ་བམ་ཟེར་ལ་སྤང་ཉ་ཤ་སྤེད།
ཆངས་པ།	ཁྱེ་འཕོད་བཟླན་བཙོས་འདོན། རང་བརྟེན་གཞན་གཤེད་ཤོད་ལ་དགལ།
སྒྲིན་པོ།	སྒྲོབས་ལྷན་ཆོག་རྒྱུ་དམར་སྒྲི་ཤ་རིགས་ལ་དགལ།
ཤ་བ།	རོ་ཆ་སྐད་དམའ་སྐབས་སྒྲ་འཕོག། འདོན་མེད་ཏུ་ཞིང་ས་འབྲང་འབྲེལ་མེད་སྒྲ།
ཡི་དུགས།	ཡི་དུགས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་དང་བྱེད། སྒྲག་ནས་འདར་བ། ཟས་མི་འདོད་པ།
གྲལ་བྱ།	རོ་གནག་ཅིང་དལ་བྱར་འགོ་བ་དང་། རྒྱིག་པ་སྐངས་པ།
བྱད་སྒྲིམས།	ལུག་ཏུ་ཤིང་འཛོན་ཅིང་གཅེར་བྱར་རྒྱག་པ་དང་། གནས་སྒྲོང་ཏུ་འདུག་པ།
གཡིང་བྱེད།	རྒྱ་འདོད་པ། སྒྲག་ཆོག་སྒྲ། ཟས་མི་འདོད།
རོ་ལངས།	བདེན་པར་སྒྲ་བ། གཉིད་ཆེ། རྒྱན་ཀྱི་རིགས་ལ་དགལ།
དུར་སྒྲི།	ཁ་སྐམ། མིག་འཛུམ། ལག་གཡོན་གྱིས་གོས་གྱོན།
དམ་སྒྲི།	སྦྱོ་འཕོག་བྱེད། སྒྲ་མའི་སྦྱོད་པ་བྱེད།
རྒྱལ་པོ།	སྦྱོ་འཕོག་བྱེད། སྒྲ་མའི་སྦྱོད་པ་བྱེད།
གཤིན་རྒྱེ།	མེ་གདོན་ཡིན། གཤིན་རྒྱེའི་སྦྱོད་པ་དང་མཚུངས་པར་བྱེད།
ཐེའུ་རང་།	སྦྱོད་པ་མ་ངས་པ་བྱེད། ལྷག་པ་ཤྱོད་ང་ཅིད་འཛོ་ལ་དགལ། ཡོས་ལ་དགལ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩ་མེས་སྒྲིབ་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག སྒྲིབ་བ་རྒྱུ་ལྟོ་ནས་བརྟག་པ།

སྒྲིབ་སྒྲིབས་ཞན་པ། ལྷ་རན་ཆེ་བ། ཡིད་མི་བདེ་བ། སེམས་ཀྱི་ལས་ཆེ་དགས་པ། ཟས་སྒྲིབ་མི་འཕྲོད་པ། གདོན་སྒྲིབ་བ་བཅས་ཀྱིས་སྒྲིབ་བྱས་ནས་ཉེས་པ་གསུམ་སྒྲིབ་ལྟར་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཀྱི་ཁམས་འབྲུགས་ནས་རྩ་མེས་རྒྱ་བའི་བྱ་ག་རྩམས་སུ་ཞུགས་པས། ཡིད་ཤེས་རྒྱ་བའི་ལམ་ལོག་སྒྲིབ་ན་པ་ཉམས་ནས་སྒྲིབ་པར་འགྱུར་རོ།

གཉིས། སྒྲིབ་ནད་བརྟན་པོ་སོ་སོའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

ནད་མིང་།	ནད་རྟགས།
རྒྱུ་ལས་གྱུར་པ།	ཤ་སྐམ། ལྷ་བ་སྐྱུག་མང་དུ་སྐྱ་བ། དོན་མེད་དུ་བྱ་འཕྲོས་བྱེད། མིག་སྒྲིབ་དམར། ཁ་ཟས་ལྷ་བའི་དུས་སུ་ནད་ལྷང་བར་བྱེད།
མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ།	གཞན་ལ་ཁོང་སྒྲིབ་ཤིང་བརྟག་པ་དང་། ཁ་ཟས་བསེལ་བ་འདོད། མིག་རྒྱ་མེར། ལྷ་མེད་པ་ལ་མེ་དང་སྐར་མ་མིག་སྐར་དུ་མཐོང་བར་བྱེད།
བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ།	ལུས་རྒྱོན་པར་ཆགས་ཤིང་སྐྱ་བ་ཁྱུང་བ། ཡི་ག་འཆུས། གཉིད་ཆེ། རྩལ་དང་ཁ་རྒྱ་མང་དུ་འཛག་
འདུས་པ་ལས་གྱུར་པ།	གོང་གསལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྩམས་འདྲེས་ནས་སྒྲིབ་པར་བྱེད།
ཡིད་གདུང་ལས་གྱུར་པ།	གང་གི་དུས་སུ་གཉེན་ཉེ་དང་འབྲལ་བ། ས་མ་སོགས་འཆི་བ། རྩོ་རྩལ་སོགས་བརྒྱག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱག་བསྐལ་བའི་རྒྱ་རྩམས་དྲན་ནས་སེམས་མི་བདེ་བས་བསྐྱེད་པ།
དུག་གིས་སྒྲིབ་པ།	འབྲལ་རྩལ་ཅན་གྱི་ལ་རྟ་དང་། སྒྲིབ་རྩལ་ཅན་གྱི་ཤ་མོང་སོགས་ཕྱོས་པས་རིག་པ་ཕྱོས་པ་དང་། ཟས་སྒྲིབ་དུག་དུ་འགྱུར་ནས་རིག་པ་ཕྱོས་པས། ལུས་ཀྱི་མདངས་ཉམས་པ། རྩལ་རྒྱུང་བ། སེམས་འབྲལ་བ་བཅས་བྱེད་དོ།
གདོན་ལས་གྱུར་པ།	གོང་གསལ་གདོན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་སྐབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྩམས་སོ་སོའི་སྐབས་ལྟར་རོ།

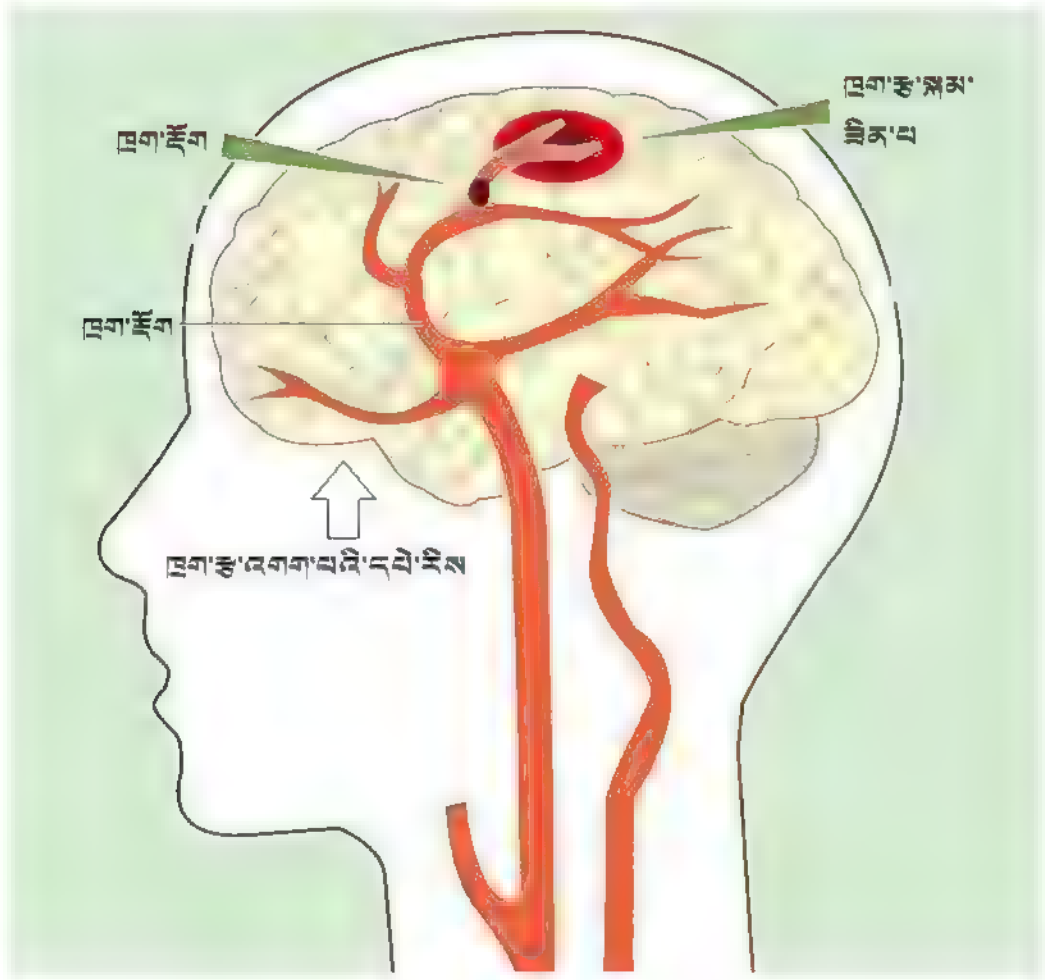
① རྒྱ་གཟའི་རྟགས། གཞོགས་གཡོན་ལ་ཕོག་ཅིང་ལྷེ་གཡོན་བྱུང་བ། ལྷས་
ཡོངས་ལ་རྒྱུད་དང་བྲལ་ཞིང་རྒྱ་རྒྱས་ནམས་གྱིང་པོར་ཆགས་པ།

བཙོས་ཀྱིས་སྤང་སྤང་། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། ཕོག་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱག་ཅིང་རྒྱགས་པ་
དང་། རྟེན་གར་རྒྱ་རྒྱས་རྒྱབ་པས་མི་དངང་དང་། མིག་འདྲམ་མི་ཤེས་བྱ་ཅུ་
ཡར་འདས་པ། གསོས་ཀྱང་སོས་པར་མི་འགྱུར་སྤང་བར་བྱ། ཞེས་སོ། །

གོང་གསལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་དག་གནའ་རུས་བོད་སྐད་ནད་ཏུ་ནད་འདིའི་
གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་མ་ཤེས་པས་ཚོད་དཔག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་རེད། སྐྱལ་
རྒྱུན་རིག་གནས་ནད་ཏུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོངས་བཤད་ཀྱིས་མཁས་ཉམས་འདོན་ཞིང་
རང་གཞན་གཉིས་ཀ་མགོ་ཚོངས་སུ་བརྒྱག་པའི་ཐབས་ལམ་ངན་པ་འགའ་ཞིག་
ཡོད་པ་དེ་རིགས་ལ། རུས་རབས་འདིའི་མི་ནམས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་སྒྲིབ་ནས་
བདེན་དོན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས། བོད་སྐད་ཚོས་གཟའ་གི་བ་ཟེར་བ་འདི་ལ།
སྤང་བྲག་འདྲེས་པ་དང་། སྤང་བྲག་འགག་པའི་ནད་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད།
འདི་ནི་མི་སྟོག་རྒྱར་གཙོད་བྱེད་པའི་ནད་རིགས་ཏེ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཞིག་རེད།
གནའ་བོའི་བོད་ལྷགས་ལྟར་ན་འདི་ལ་གཟའ་གི་བ་ཟེར། ནད་འདིའི་ཉེན་ཁ་
ལས་སྤང་ཐབས་ནི། རུས་རྒྱུན་སྐྱེན་ཁང་ནད་ཏུ་འགོ་ནས་ཁྲག་སྐྱོན་དང་། ཅ་
སྐྱོན་སོགས་ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས། གལ་སྲིད་ནད་ཀྱི་རྒྱ་
ཡོད་ན་གཤམ་གསལ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གཟབ་ཅིང་། བོད་སྐད་ལ་བརྟེན་ན་
ནད་སྐྱོན་འགོག་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པར་བྱེད་རྒྱར་འབད་བཙོན་བྱ་
དགོས། །

གལ་སྲིད་ནད་འདི་དངོས་སུ་སྐྱེན་ཏེ་ནད་རྟགས་སྤྱིར་མདོན་ཆེ་ངེས་པར་རུ་ཅི་
མགོགས་ཀྱིས། སྤྱི་ལྷགས་སྐྱེན་ཁང་རུ་སྦྱེལ་ནས་དེང་རབས་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཙོས་
རུས་ཐོག་ཏུ་བྱ་བྱུང་པའི་རེ་བ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྟོག་བསྐྱབ་བྱུང་སྲིད་
ཅིང་སྦྱབས་ལེགས་ན་སྤྱར་ཡང་བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་སྲིད། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་
སྐྱེན་དང་སྐྱེན་ཁང་ཁག་ན་སུ་མཐུད་བཙོས་རེ་བྱས་ན་འཆི་ངེས་པ་དང་། མ་ཤི་
ནའང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་གཟའ་རོ་ཆགས་ངེས། དེ་ལས་བཙོས་བྱུང་པའི་རེ་
བ་ནི་མི་སྲིད་པ་ཡིན་པས་ཚང་མས་ཡིད་འཇགས་འཚལ། །

ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། གྲག་ཙ་འགག་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོར། གྲག་ཤེད་
མཐོ་བ། རྩིང་རྩེ་ནད། གཅིན་མངར་མོའི་ནད། ཤ་རྒྱགས་ཆེས་པ། གྲག་གི་
རྩུམ་ཅི་མང་ཆེ་བ། ཤ་ཚོན་པོ་བྲ་མང་བ་ལོགས་དང་། རིགས་བརྒྱད་ལས་ལྷུང་
བའི་ནད་པ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ནད་འདི་མང་ཆེ་བ་ལོ་ཁྲི་ལ་དང་ལོ་



ས་བཅད་ལྷ་པ། ལྷ་གདོན་མཛེ་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་ཉག་ས།

གཅིག་ རྒྱུང་བ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་བཅས་པ།

ཁོར་ཕྱག་ལས་བྱང་བའི་ལྷ་གདོན་ཀྱི་རྒྱ། བོན་ཀྱི་《ནད་འབྱུང་ནག་པོ་》ལས།
 རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་བཅས་པ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་བཅས་པ། བསྐྱེད་པའི་ཆ་ཉམས་འབྱུང་བའི་བཅུད་
 མོར་བས། མི་རྒྱུས་བསོད་ནམས་མར་འགྲིབ་དབུལ་པོར་འགྱུར། ས་གཉན་
 མོས་ལ་སྤང་གཉན་རྒྱུ་དུ་བཤས། རྒྱ་གཉན་ཕྱལ་དྲང་ཤིང་གཉན་སྤྱ་རིས་
 གཏུབ། རྒྱ་གཉན་གཟུས་བསྐྱེད་ཀྱི་གཉན་ཅི་ཤིང་བྲག་མི་གཙང་ཤན་དམར་ཐབ་
 གཞོབ་འཛོལ་ཉྱེས་སྤྱོད། བན་བོན་རུས་པས་འཛིག་ཅིན་སྤྱ་ལ་རེ། གཉན་ས་

ཡར་གཏང་དགྲུགས་པས་དག་ཐུལ་རེ། །དེ་བས་སྐྱ་གཉེན་ས་བདག་ཐམས་ཅད་
 འབྲུགས། །རིག་མཐོང་ཁ་རྒྱངས་བསམ་པའི་དུག་འཕྲོས་པས། །ཅི་ཅི་རྩ་ལ་
 འབར་བའི་སྐལ་པ་དར། །ཞེས་དང་། 《མན་ངག་རྒྱུད་》ལས། ལན་ཅིག་ལྷ་བརྒྱ་
 ཐ་མའི་དུས་ཚོད་དུ། །བསྐལ་པའི་ཆ་ཉམས་འབྱུང་བའི་བརྒྱད་ཤོར་བས། །མི་
 རྣམས་ཟ་ཐང་གི་ནས་དབུལ་པོར་འགྱུར། །ས་གཉན་རྩྭ་ག་པས་སྤང་ཐ་ཞིང་དུ་
 འབྱ། །རྒྱ་གཉན་དགྲུགས་ནས་ནེུ་གསིང་རྩིང་དུ་བསྐྱེལ། །ཤིང་གཉན་གཙོད་
 ཅིང་རྩོ་གཉན་རྩ་བ་འདེགས། །མི་གཙང་ཐབ་གཞིབ་ཤན་དམར་འཛོལ་ཉྱག་
 རྩོད། །བན་པོན་རུས་པ་སྐྱབ་པའི་ལོང་མེད་པས། །གཉན་ས་དགྲུགས་པས་དག་
 རྣམས་ཐུལ་ལ་རེ། །དེ་ཆོ་སྐྱ་གཉན་ས་བདག་ལྷ་སྲིན་འབྲུགས། །རིག་མཐོང་ཁ་
 རྒྱངས་བསམ་པའི་དུག་འཕྲོས་པས། །ཅི་ཉི་རྩ་ལ་འབར་བའི་སྐལ་པ་དར། །
 མཐོང་བས་སྐྱག་ཐོ་བསམས་པས་སྐྱེ་འཇིགས་ཤིང་། །ཐོས་ན་ཡང་རང་རོ་རང་
 གིས་མཐོང་། །ཆོ་འདིའི་གཉེན་འདུན་ཀྱན་དང་གསོན་འབྲལ་བྱེད། །དེ་འདྲའི་
 བད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ངས་བསྟན་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

གཉིས། སྤྱིང་བ་རྒྱུའི་སྤོ་ནས་བརྟག་པ།

བད་ཀྱི་རྒྱ་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་སེར་ལ། །རྒྱུ་གདོན་སྤོ་བུར་བའི་རྒྱུ་སྤོ་ཆོགས་
 དང་། །ཟས་དང་རྩོད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པའི་དབང་གིས་ལུས་ཀྱི་འདུ་བ་
 འབྲུགས་པར་གྱུར་པས། །རྒྱ་སེར་ནག་པོ་དེ་ཉིད་ཁྲག་མཁྲིས་དང་བསྐྱོངས་ནས་
 རྣམ་པར་གྱུར་ནས་ལུས་ལ་རྒྱས་པ་ཡིན། །དེའི་མཆོན་ཉིད་ནི་སྤྱི་ཤ་སྤྱགས། །བར་
 རུས་ཆོགས། །བར་རྩ་དང་ཁྲག་དང་དོན་རྩོད་རྣམས་སུ་རྒྱ་སེར་རྣམས་རུལ་ནས་
 ལུས་ཀྱན་མ་རུང་པར་བྱེད་པའི་མི་བཟོད་ཅིང་གསོ་དཀའ་བའི་བད་དེ་མཛོ་བད་
 ཅེས་བྱ་བའོ། །དེང་དུས་རྒྱབ་སྤྱོད་པའི་སྤོན་པས་བད་འདི་ལས་སྤོ་པོས་བཅོས་
 ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

གསུམ། སྤྱི་མཆོན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྤོ་ནས་བརྟག་པ།

༡ སྤྱིའི་བརྟག་པ། ① མི་ལམ་བརྟག་པ་ལྷས་ཆོར་བའི་དུས་རྟགས། སྤྱི་རྟགས་
 དང་པོ་མི་ལམ་དུས་རྒྱུད་དང་། ཤིང་དང་། །ནེུ་གསིང་གི་གསེབ་དུ་རྩྭ་དྲན་
 དཀའ་ངལ་མཐོང་བ་ནི་གཏང་དུ་རྩྭ་དྲན་པའི་རྟགས་དང་། ཐུལ་པ་དང་། །ལྷོང་མོ།

ཉ། སྒྱལ། འབྲ། སྒྲང་བྲ། སྒྲིག་པ། སྒྲོམ། སྒྲོག་མ་རྒྱམས་ལུས་ལ་འབྱར་ནས་
གདོན་པར་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་མཐོང་བ། གཡག་དང་། མཛོ་དང་། གཅན་
གཟན་གདུག་པ་ཅན་རྒྱམས་གྱིས་འདྲེད་ནས། དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་རྒྱམས་ནི་
གདོན་གྱི་རྟགས་དང་། །མི་ཤོང་པའི་སྒྲོ་ནད་འཇུ་ལ་བ་དང་། གཡང་དུ་ཕྱུང་
ནས་དཀའ་ངལ་མཐོང་བ་ནི་མནན་པར་ཚུད་རྟགས་དང་། །ཉི་མ་རུབ་པ་དང་།
ས་རུག་པ་དང་། སེར་བ་འབབས་པ་དང་། མདའ་དང་ཐུབ་སོགས་བྱད་ཁ་སྒྱུའི་
རྟགས། སྒྲོང་དང་། ལྷ་ཁང་ལྷེར་བཟོ་འགྲུལ་བ་པོ་གདོན་གྱི་རྟགས། །བྱད་མེད་
དག་གིས་ལུས་བྱུངས་འབྲེན་པར་མིས་པ་ནི་མོ་གདོན་གྱི་རྟགས་ཏེ། རུས་དེར་
གདོན་གྱིས་འདྲེབས་པ་ལྷ་ཡིས་ཚོར་རྟགས་ཡིན་ཞེས་སོ། ② ལུས་ངག་ཡིད་ལ་
བརྟག་པ་རང་གིས་ཚོར་བའི་རུས། (ཀ) ལུས་ལ་བརྟག་པ་ནི། བཞིན་ལ་འབྱུར་
སྒྲིག་བྱེད་པ་རྟེ། བཀྲག་མདངས་མེད་པའམ་ཡང་ན་བཀྲག་མདངས་རྒྱས་པ།
དོན་མེད་པ་ལུས་ལས་ཁྲག་འབབ་པ་དང་། སྒྲ་ཁྲག་འཇོག་པ། དེས་འགར་
པགས་པ་གས་པ་དང་། དེས་འགར་རྒྱབ་ནས་ཚོ་བ། དེས་འགར་གྲང་བ།
པགས་པ་གཡའ་ཞིང་ལྷག་འདྲོད་པ་དང་། རྒྱ་ཐོར་དང་རྒྱ་བྱར་འོང་། ཤ་ལྷགས་
འགྲུལ་འཕྲིག་བྱེད་པ། པོ་མཆིན་མི་བདེ་ཞིང་རུས་རྒྱང་ན་བ། ལྷགས་པ་མེས་
ཆོགས་པ་དང་སྒྲད་པའི་མ་རྒྱམས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཏེ། སོས་དཀའ་བ་བཅས་
སོ། (ཁ) ངག་ལ་བརྟག་པ། ངག་འབྱུར་སྒྲིག་མང་བ་རྟེ། དེས་སྒྲོམ་དེས་སྒྲ།
དེས་འགག་དེས་གསལ་བ་ལ་སོགས་སོ། (ག) ཡིད་ལ་བརྟག་པ། སྒྲིང་འཆུ།
སེམས་མི་དགའ། སེམས་འཕྲོ་ལ་ཁྲོ་བ་དང་ཆོག་པ་བླ་བ། འཁྲོ་འདྲོད་པ། བོང་
གསལ་གྱི་རྟགས་རྒྱམས་གཞན་ལ་འཆད་མི་འདྲོད་པ་གསང་བྱབ་པ་བཅས་སོ། །

སྐབས་འདིར་གདོན་གྱིས་བྱིན་པ་རང་གིས་ཚོར་བའི་རུས་ཡིན་པས་གདོན་
གྱིས་དེས་པར་བྱིན་པའི་རྟགས་ཡིན།

༩ ནད་གི་བརྟག་པ། ① གདོང་ལ་བརྟག་པ་ནི། རྒྱམ་རྟོག་ཅི་འདྲ་ཡང་ནད་
བརྟག་པ་ལ་རང་གི་བཞིན་རས་ནི་མེ་ལོང་དང་འདྲ་བས། གདོང་བཀྲས་ནས་
བརྟག་དགོས། མེ་རྟོག་སྟེ་གདོང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་སར་རྒྱ་བརྒྱབ་པས་མི་
འཆགས་པ་ཕྱུར་དུ་སྐམ་འགྲོ་བ་དང་། སྒྱ་སྒྱག་དམར་སོགས་ཤ་མདོག་འབྱུར་
ནས་སྒྲངས་པ་མཐེབ་པོས་མནན་ན་རྗེས་འོང་བ་དང་། མེ་རྟོག་སྟེ་ནད་རྟགས་དེ་

དག་ལྟ་མོང་དང་། མཁའ་རྩེ་ཆོས་། སྤྱིན་དབྱག་རྣམས་སུ་མང་དོ། མེ་རྟོག་མེད་
 པ་ཤ་སྐམ་ནས་མཚན་ན་མཐེ་རྗེས་མེད་ན་གསེ་བའི་རྩལ་ལས་འདས་པའི་རྟགས་
 ཡིན། ② མིག་ལ་བརྟག་པ་ནི། རྩལ་པ་བྱེ་བྲག་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་དོ། །

༡ གསང་བ་བརྟག་པ། ལུ་ཟེ་དང་། ལུ་ལུ་ལ། ལུ་དག་སྤྱི་ཆེ་བཞི་པོ་དེ།
 སྤྱབས་ཀའི་ལོ་མ་དང་། ཆ་མཉམ་པ་ཞིག་ཞིབ་པར་འཐག་ལ་རས་བྱམ་བྱས་པ་དེ་
 རང་གི་དྲི་ཆུའི་ནང་དུ་སྤངས་ནས་ཞག་གསུམ་བར་དུ་སྐྱོམ་དུ་བཏང་། དེ་ལ་དྲི་
 ཆུ་མདོག་ཁྲག་དང་། ཆུ་སེར་སོགས་བྱང་ན་གདོན་གྱིས་གཞོད་པའི་རྟགས་དང་།
 ཆུ་རང་གི་མདོག་ལྗར་བྱང་ན་གདོན་གྱིས་མི་གཞོད་པའི་རྟགས་ཡིན་ནོ། །

བཞི། བྱེ་བྲག་མཛོ་གདོན་སེ་སེའི་བརྟག་ཐབས་རེའུ་མིག་

༡ དུག་གི་སྐོ་ནས་བརྟག་པ། ས་དུག་ནི། ལུས་དང་ཤེས་པ་སྤྱི་ཞིང་འཐིབས་ལ་
 བཅ་པ་ཤ་རྩོ་ཡོད་པ། ཆུང་དུག་ནི། ལུས་ཡང་ཞིང་གཡོ་ལ་འདར་འཐིག་བྱེད་པ།
 མེ་དུག་ནི། ལུས་ཆ་ཞིང་སྤངས་པ་དང་། ཆ་དྲོད་སྐྱེ་བ་བཅས། ཆུ་དུག་ནི།
 ལུས་གང་ཞིང་བསེལ་བའོ། ① གཞོད་དང་མི་གཞོད་བརྟག་པ། མིག་ལ་ཡང་
 དཀར་པོའི་སྤྱིང་གི་ཅ་རིགས་ལ་བརྟག་དགོས། མི་གཞོད་པའི་ཅ་ནི། སྤྱིར་མིག་
 བཀྲག་མཐའ་ལེགས་ཤིང་། ལྟག་པར་མིག་ཅ་དམར་སིང་ངེ་བ་སྤྱིང་དུ་དོན་པ་
 མིག་མཐའ་ལེགས་པ་ཡིན། ② གཞོད་པའི་ཅ་ནི། སྤྱིར་མིག་མཐའ་ལེགས་
 ཤིང་མཆི་མ་འཛག་པ། མི་ཉིའི་འོད་ལ་བལྟ་མི་སོད་པ། ལྟག་པར་ཅ་དམར་ནག་
 གམ་སྤྱག་ནག་གཏིང་དུ་བྱིང་བ། ཅེ་མོ་གྲག་པ། ཐིག་ལེ་ནག་པོ་འཕ་ཅོག་པོ་མིག་
 གི་རྒྱལ་མོ་ལ་ཁ་བལྟས་པའོ། །

༢ གདོན་རིགས་བརྟག་པ། ① མིག་ལ་རད་རོད། བྲད་པ། བརྟོས་པ་གསུམ་
 བྱང་ན་སྤྱི་རྒྱལ་རིགས་ཡིན་གྱི་གདོན་ཡིན། བརྟོ་གཡས་ནས་འཛིན། གྲུ་མོ་
 གཡས་ལ་ཤ་རྩོ་ཡོད། ② མིག་ལ་ཡི་གེ་ད་ལ་ར་བཏགས་པ་འདྲ་ན་རྗེ་རིགས་ཀྱི་
 གདོན་ཡིན། གྲུ་མོ་གཡོན་ལ་ཤ་རྩོ་ཡོད། ③ མཐུང་འདྲ་ན་བྲམ་ཟེའི་གདོན་ཡིན།
 བྱིན་པ་གཡས་ལ་ཤ་རྩོ་ཡོད། ④ གཟུར་གཤར་གང་རུང་གི་ཡི་གེ་ག་མགོ་སྐྱེ་བ་
 འདྲ་ན་དམངས་རིགས་ཀྱི་གདོན་ཡིན། བྱིན་པ་གཡོན་ནས་འཛིན། ལུས་མོ་
 གཡོན་ལ་ཤ་རྩོ་ཡོད། ⑤ སྤྱི་ཆགས་ཉའམ་ཡི་གེ་ཉ་འདྲ་ན་གདོལ་པ་ནག་པོ་

ཡིན། ཀླང་མཐིལ་གཉིས་ལ་འཛིན། ཉེ་བ་ལ་ཤ་རོ་ཡོད། ⑥ མིག་ལ་སྒྲིག་ཆགས་
ཉའམ་ཡི་གེ་ཉ་འདྲ་བའི་རྩ་རིས་ཡོད་ན་གདོལ་བ་ནག་པོའི་གདོན་ཡིན། ཀླང་
མཐིལ་གཉིས་ལ་འཛིན། ཉེ་བ་ལ་ཤ་རོ་ཡོད།

༩ གདོན་རིགས་འཇུག་ཚུལ་བརྟག་པ། ① ཀྱ་རེ་ཀྱལ་ཀའི་ཚུལ་དུ་བྱགས་པ།
རྟགས་རེས་འོང་རེས་མི་འོང་བ། ② འོངས་སྒྱུད་རེ་འདོད་ཚུལ་དུ་བྱགས་པ། སྒྲི་
བྱར་ཁ་ཡོ་མིག་སྒྲི་འགྲལ་འཕྲིག་བྱེད། མི་ལམ་ཟ་ཟི་མང་། ③ མི་གཙང་མཚོལ་གྱི་
སྒྲི་ནས་བྱགས་པ་ནི། སྒྲི་བྱར་དུ་ཤེས་པ་བྱིང་འཐིབ་ཡོང་། ④ རོ་སྒྲི་བསད་པའི་
སེམས་ཀྱིས་བྱགས་པ་ནི། ལུས་གནད་ནམས་ལ་བྱགས་པ། ⑤ ལས་ཀྱི་ནམ་སྒྲིན་
ཚུལ་དུ་བྱགས་པ་ནི། བཅོས་མི་ཐུབ་པ་སྤང་བའི་རིགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིན།

༥ བབས་ས་གནས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་བརྟག་པ། གནས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་མངོ་རིགས་བཅོ་
བརྒྱད། ① སྒྲི་ལ་བྱགས་པ། ② བགས་པར་བྱགས་པ། ③ ཅི་ཉེ་མདངས་ལ་
བྱགས་པ། ④ མདོག་ལ་བྱགས་པ། ⑤ ལུས་སྒྲིབས་ལ་བྱགས་པ། ⑥ ཤ་ལ་བྱགས་
པ། ⑦ ཆོལ་ལ་བྱགས་པ། ⑧ རྩ་བ་ལ་བྱགས་པ། ⑨ རྩ་ལ་བྱགས་པ། ⑩ བྱག་ལ་
བྱགས་པ། ⑪ རྩ་སེར་ལ་བྱགས་པ། ⑫ རུས་པ་ལ་བྱགས་པ། ⑬ ཆོགས་ལ་
བྱགས་པ། ⑭ རྩ་བ་ལ་བྱགས་པ། ⑮ རྩ་དྲ་ལ་བྱགས་པ། ⑯ ཀླང་ལ་བྱགས་
པ། ⑰ ལུ་བ་ལ་བྱགས་པ། ⑱ རོན་ལ་བྱགས་པ་བཅས་སོ། རོན་ལ་བྱགས་པ་
ལའང་ནད་གསེས་དབྱེ་ན། རྩིང་ལ་བྱགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲི་བ། མཆིན་
པ། མཆིར་པ། མཁལ་མ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

ལ། མངོ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་རྟགས།

༡ མདོར་བཟུས་མངོ་རིགས་བརྟག་གསུམ། ① ལུས་གནད་སྒྲི་བོ། ② བག་
གནད་མཁྱིན་པ། ③ ཡིད་གནད་སྒྲིང་ཁ། ④ རྩིང་གནད་ཆེ། ⑤ སྒྲི་གནད་སྒྲི་
⑥ མཆིན་གནད་མིག ⑦ མཆིར་གནད་མཆྐ ⑧ མཁལ་གནད་ན་བ།
⑨ ཡན་ལག་གནད་ཆོགས་པ། ⑩ ཆོལ་གནད་དྲིག་བཞི་སྒྲི་ཀླང་པའི་མཐེ་རྩ་
དང་ལག་པའི་གྲུ་མོ་བཅས་སོ། ⑪ རུས་གནད་སོ། ⑫ ཤ་གནད་མཐེ་བོང་།
⑬ རྩུས་གནད་མཆོན་མ་སྒྲི་བརྟག་གསུམ་སོ།

༢ ཉེས་པའི་དབྱེ་བ་མངོ་རིགས་བཅོ་བརྒྱད་ནི། ① རྩིང་མངོ་ཐོད་པ་འདྲ་བ་

གནག་ཅིང་སྐྱུམ་པ། ② མཁྱིམ་མཛོད་དཀར་སྐྱུག་སྐྱ་ཁྱག་འཛག་ནས་སྐྱིན་མ་བྱི་བ།
③ བད་ཀན་མཛོད་ལྷུ་པོ་གཡའ་ཞིང་ནག་ཆེ་བ། ④ སྤང་ཤུག་ཡའ་བྱ་ཆུ་སེར་
མང་དུ་འབྱུང་། ⑤ རྒྱུ་མཁྱིམ་ལྷན་པ་སྤངས་པ་རི་ཤའི་ལྷེ་འདྲ་བ་མཐའ་དམའ་
དབུས་མཐོ་བྱག་ཆེ་ནག་དང་འབྱུམ་པ་མང་། ⑥ བད་རྒྱུ་ལས་ཀྱུར་པ་སྤང་ཆེན་
ལྷགས་པ་ལྷར་རེག་བྱ་ཆུབ་པ། ⑦ འབྱུམ་ཐན་འབྱུམ་བྱ་མང་ཞིང་ཉ་ལྷགས་འདྲ་
བ། ⑧ ཤ་བཀྲ་མདོག་བཀྲ་དཀྱིལ་ཆུབ་མཐའ་འཇམ་པ། ⑨ འབྲས་མཛོད་མེན་བྱ་
དམར་པོ་འོང་། ⑩ བྱེར་མཛོད་གཡའ་ཞིང་བྱ་བ་ཇོ་ལྷར་བྱབ། ⑪ སེར་ག་རྒྱང་
ལག་གི་མཐིལ་སོགས་གས་པ། ⑫ བད་མཁྱིམ་ལས་ཀྱུར་ཐོར་པ་དམར་པོ་ཅན།
⑬ མ་ཁ་བརྒྱ་པ་ནི་མ་ཁ་མང་ཞིང་ནག་མང་བ་དམར་སྐྱུག་དུ་གས་པ། ⑭ བད་
དཀར་ཅན་དབུས་དཀར་མཐའ་དམར་ཆུབ་པ་ཅན། ⑮ འབྱུམ་བྱ་ཅན་པགས་
པ་སྤྲེལ་ལ་འབྱུམ་བྱ་དཀར་དམར་གྱིས་བྱབ་པ། ⑯ གཡན་པ་ཅན་གཡའ་ཞིང་
རུལ་བ་ཆུ་སེར་འཛག་པ་གྱུ་མོ་དང་མཚང་ར་སོགས་ལ་འབྱུང་། ⑰ པགས་
ལྷགས་ཅན་ཐོར་པ་མང་ཞིང་པགས་པ་བྱ་བ་ལྷར་རེག་མི་བཟོད་པ་ན་ཆ་ཆེ་ལ་
དམར་བ། ⑱ འདུས་པ་ལས་ཀྱུར་པ་འོལ་མོ་སའི་འབྲས་བྱ་དང་འདྲ་བ་སྤངས་
པའི་སྟོང་དམར་ལ་སྤྲད་ནག་པ་ཅན་བཅས་བཙོ་བརྒྱད་དོ། །

དུག ། རྟོར་འཕྲང་བསལ་བ།

༡ ཉ་ཅ་རྒྱུ་གདོན་འཕྲིག་པ་ལོར་ར་རེ། མི་ལོར་བའི་འཕྲང་བསལ་ནི། ཉ་
འཕྲིག་ནི་ཉ་ཡོད་སར་འོང་། ཅ་འཕྲིག་ནི་སྟོང་ཅ་ཡོད་སར་ཡོང་། རྒྱུ་འཕྲིག་
ནི་ལུས་ལ་བྱབ་པར་འོང་། གདོན་འཕྲིག་ནི་གཉན་སར་འོང་དོ།

༢ ཤ་འབྲུར་སྐྱིན་འབྲུར་གཏིང་འབྲུར་ལོར་ར་རེ། མི་ལོར་བའི་འཕྲང་བསལ་
ནི། ཤ་འབྲུར་ནི་ཤུ་བར་རུལ་འགོ། སྐྱིན་འབྲུར་ནི་རང་ཞིར་འགོ་འཕྲུལ་ནག་དུ་འགོ།
རུས་འབྲུར་ནི་རུས་པ་ལ་འབྲུར་ནས་ཆེར་སྐྱེའོ།

༣ ཤ་སྤང་ཉ་སྤང་ཆུ་སྤང་ལོར་ར་རེ། མི་ལོར་བའི་འཕྲང་བསལ་ནི། ཤ་སྤང་
ནི་ཉ་ལ་ལེ་ཉ་ལ་ལེ་འོང་། ཁ་རྒྱངས་ཡིན། ཉ་སྤང་ནི་མདོག་དམར། ལ་ཆ་མེད།
ཆུ་སྤང་ནི་ཆུ་བྱར་འོང་མེ་རྟོག་ཡིན།

༤ ཤ་ལྷགས་སྐྱི་རོ་རུས་རོ་ལོར་ར་རེ། པགས་རོ་སྐྱི་རུ་འབྱུང་བར་ལོ་གཉིས།
ཤ་རོ་བར་དུ་འོང་བར་ལོ་གསུམ་ལོན། རུས་རོ་གཏིང་སྐྱིས་ལོ་བཞི་ལོན། རོ་ཞེས་

ཚོར་བ་མེད་པའི་དོན་ཡིན།

༥ ཁ་ཡོ་མིག་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲོན་ནོར་ར་རེ། མི་ནོར་བའི་འབྲང་བསལ་ནི། ཁད་དེ་
རིམ་པས་བྱང་ན་སྒྲིམ་མཛོ་ཡིན་པས་གསོ་དགའ། སྒྲོ་བྱར་རུ་བྱང་ན་སྒྲོན་མཛོ་
ཡིན་པས་གསོ་སྒྲ།

༦ ནད་དང་ཁམས་འདུས་གདོན་གསུམ་ནོར་ར་རེ། མི་ནོར་བའི་འབྲང་
བསལ་ནི། ནད་ནི་བྱུག་རུ་ཆད་མེད་རུ་ན། ཁམས་འདུས་ནི་རེས་ན་རེས་མི་ཚོར།
གདོན་ནི་ཁྱོ་ཚིག་སྒྲིང་མི་དགའ་བ་འོང་།

༧ གྲུལ་ཀ་རེ་འདོད་ནམ་སྒྲིན་དོ་སྡོ་བ། །འདི་དག་འབྲང་ལ་མ་ཤོར་ངོས་
བབྱང་གཅེས། ཞེས་སོ། མི་ནོར་བའི་འབྲང་བསལ་ནི། གྲུལ་ཀ་ནི་ཅེད་མོ་ལྟ་བུ་
སྒྲིམ་སྒྲིང་མི་དགའ། རྟགས་རྒྱུ་མས་རེས་འོང་རེས་མི་འོང་བ་དེ་ལ་མི་ཚོར་བ་ལྟར་
བྱ། རེ་འདོད་ནི་ཟ་འདོད་སྒྲོ་བྱར་ཁ་ཡོ་མིག་སྒྲིམ་འོང་བས་ཡས་བྱིན་དགོས། རྒྱུ་
སྒྲིན་ལས་འབྲས་སྒྲིན་པས་མི་སྡོག་པས་འཆི། དོ་སྡོ་བ་ནི་ལྷས་གནད་རྒྱུ་མས་ཀྱི་
ཚིག་རུ་འོང་བ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁོང་ཁྱོ་ནས་སྒྲོ་བྱར་རུ་བསད་འདོད་པ་ལྟར་ཡིན་
ཡང་སྒྲིན་དང་རིམ་གྲོས་ལན་སྒྲོག་དགོས།

བདུན། གསོ་བྱ་ལ་སྤང་བྱང་ལྟ་བཞིན་བརྟག་པ།

༡ གསོ་མི་བྱང་བ་སྤང་བྱ་ནི། ① མཁར་བརྒྱད་ཅེ་ནས་བཅོམ་པ་ནི། སྤྱི་གཙུག་
སྒྲིན་དབྱག་སྒྲ་ཅེ། ཡ་རྒྱ། སྒྲིང་ག་སྒྲེ་བ། མཚན་མ། རྒྱང་མཐིལ་བཅས་ལ་ཤ་
རོ་འོང་། ② སྒྲིང་པོ་བཞི་ལ་ཞུགས་པ་ནི། ཡན་ལག་གི་མཐེ་བོང་བཞི་ལ་ཤ་རོ་
འོང་། ③ ཅེ་མོ་གསུམ་ལ་བེན་པ་ནི། སྒྲ་ཅེ། ཅེ་ཅེ། མཚན་མའི་ཅེ་གསུམ་ལ་
ཤ་རོ་འོང་། ④ ཚིགས་ཆེན་མཁར་ནས་ཕབ་པ་ནི། སྤལ་ཚིགས་དང་ཡན་ལག་
གི་ཚིགས་ཆེན་བརྒྱ་གཉིས་ལ་ཞུགས་པའམ། བསྐྱ་ན་དབྱང་པ་བྱ་མོ་གཉན་གོང་
རྒྱུ་མས་སྤ་ཤ་རོ་འབྱང་། ⑤ དུག་བཞི་ལྷས་ལ་རྒྱས་པ་ནི། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་སྟེ་
འབྱང་བ་བཞིའི་དུག་ལྷས་ལ་རྒྱས་པ། ⑥ མདངས་གསུམ་ཡལ་ནི། མིག་
མདངས་ཉམས་ཏེ་གཟི་འདྲ། བྱང་མདངས་ཉམས་ཏེ་སྒྲོ་བ་འདྲ། སོ་མདངས་
ཉམས་ཏེ་རྒྱང་འདྲ། ⑦ སྤྱི་གསུམ་བྱི་ནི། སྒྲིན་པ་བྱི་བ། བ་སྤྱི་བ། རྒྱངས་སྤྱི་
བ། ⑧ རྒྱ་གསུམ་པོར་ནི། ཁ་རྒྱ། སྒྲ་རྒྱ། མིག་རྒྱ་གསུམ་མི་ཐུབ་པ། ⑨ རྒྱ་
མཚོའི་རྒྱབས་ནི། བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་ཡང་བཟླ་འབྲུམ་དགའ་འབྲེལ་ལས།

མིག་གི་ཡས་མྱིལས་རྟག་ཏུ་རྫོལ་པ། ⑩ སྒྲི་སྒྲིང་མཆིན་མཆིར་མཁལ་མ་རྒྱས།
 ཞེས་པ་ནི། སྒྲི་བ་རྒྱས་ན་སྒྲི་བྱེད་ཞིག་ནས་སྒྲི་འདྲིལ་སོང་། སྒྲིང་ལ་རྒྱས་ན་སྒྲི་
 རྩེ་བཙོང་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་ནག་པོར་སོང་ནས་འབྱུང་པ་གཟེར་བྱ་འདྲ་བ་འོང་།
 མཆིན་པར་རྒྱས་ན་མིག་ཆོལ་ཁྱེན་སྒྲིང་ངེར་སོང་བ་དང་། དམར་ལོག་པར་
 འོང་། མཆིར་པར་རྒྱས་ན་མཆུ་རྒྱས་ནས་སྤངས། མཁལ་མར་རྒྱས་ན་རྒྱ་བ་འོན།
 ⑪ མཐིལ་བཞི་རྒྱངས་པ་ཡལ་བ་ནི། མཐིལ་བཞི་ཁ་སྤྲད་ནས་བསྐྱད་པས་རྩལ་
 མེད་པའོ། ⑫ ས་བདག་སྒྲི་བ་ཆགས་པ་ནི། ཤ་རོ་ལུས་ལ་སྒྲིབས་པས་ཆ་ཁྲོན་
 པ་ལྟ་བུ་ཁ་རྒྱང་གཏིང་རིང་བ་དང་། རུས་པའི་ཐོག་ནས་ཐོར་སྐྱོན་གཟེར་བྱ་བ་
 པ་ལྟ་བུ། ཤ་རོ་ཁྲག་མེད་བྱུང་བ་དེ་རྒྱམས་ཀྱན་ཆང་ན་གསེ་མི་རུང་བས་སྤང་
 བར་བྱའོ།

༡ གསེ་རུང་བ་ཙམ་ནི། དེ་འདྲེས་པ་ནི་གསེ་བ་ཙམ། རྟགས་དེ་དག་རེ་གཞིས་
 ཙམ་ཡོད་ན་གསེ་སྒྲི། དེ་རྒྱམས་འདྲེས་མ་ཡོད་ན་གསེ་རུས་པ་ཙམ་མོ། །

༢ གསེ་དགའ་བ་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་བྱུང་བ་པ་ལ། འབྲས་བུ་སྒྲིན་པའི་
 རྟགས་མེད་ན། དེ་ནི་གསེ་བ་དགའ་བ་ཡིན། ཞེས་པའི་དོན་ནི། བད་གཞི་ཆེན་
 པོས་བརྟན་པོར་བྱིན་ནའང་། སྒྲིན་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཆོ་བའི་རྟགས་མེད་ན་
 གསེ་དགའ་བ་ཙམ་ཡིན་ཡང་གསེ་རུང་བས་འབད་ནས་བཙོས་དགོས་སོ། །

༣ གསེ་སྒྲི་བ་ནི། དམངས་ནི་གྲོང་ཁ་ཡན་པ་ལ། རྟོགས་པ་སྒྲི་ཆོགས་གངས་
 མང་ཡང་། ཁོང་ལས་སྒྲིག་པ་སྒྲི་བའི་རྟགས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལུས་ཀྱི་སྒྲིགས་
 མང་པོ་ཞིག་ནས་ནད་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཀྱང་འཕོ་འགྱུར་སྒྲི་བ་དང་། བ་ལུགས་སྒྲི་
 ཆོགས་འགྱུར་ཞིང་། ཁོང་གི་རྟགས་དེ་རྒྱམས་མེད་ན་གསེ་སྒྲི་བ་ཡིན་ནོ། །

ལེའུ་སྐུ་བཞེ་པ། མཚོན་ཆ་མེད་སྐྱོད་བཤད་པ།

ས་བཅད་དང་སྐྱོད་ཆ་མཚོན་ཆ་མེད་སྐྱོད་བཤད་པ།

གཅིག་མཚོན་ཆ་མེད་སྐྱོད་བཤད་པ།

ཆ་ལ་ངོ་བོའི་སྐྱོད་ནས་དབྱེ་ན་ཟས་སྤྱོད་མི་འཕྲོད་པའི་སྐྱོད་ལས་བ་ལྟན་སྐྱོད་ཀྱི་
ཆ་རིགས་འབྲས་དང་གཞན་འབྲས་ལ་སྐྱོད་པ་ནམས་གོང་དུ་བསྟན་ཟིན། འདིར་
སྐྱོད་ཀྱིས་ཆ་རིགས་ལ། གནའ་བོའི་དུས་སུ་ཆ་འབྲུང་བའི་སྐྱོད་ནི། མདའ་རྩོ་
གི་མདུང་ར་ཤིང་མཆེ་བ་མེ། །ལུས་ལ་བསྟན་པས་སྤྱོད་སྐྱོད་ཆ་ར་འབྱུང་། ཞེས་སོ།
ཆས་པའི་ཆ་ལ་རིགས་ཀྱི་སྐྱོད་ནས་དབྱེ་ན། རིགས་ཀྱི་དབྱེ་ན་བཤུས་བཤགས་བཅད་
པ་དང་། །ནམ་པར་བཅད་དང་རབ་དུ་འབྱུང་བ་དང་། །ལྷུང་དང་གྲུམས་དང་
ལྷག་པ་བརྒྱད་ཡིན་ནོ། །

གཉིས། ཆ་མེད་སྐྱོད་མིང་དང་རྣམ་པ།

1 ཆ་རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་རེའུ་མིག་

རྣམས་རིགས་	རྣམས་པའི་རྣམ་པ།
བཤུས་པ།	བགས་པ་བཤུས་པ།
གཤགས།	གྱིན་ཐུར་གཤགས་པ།
བཅད།	མེད་དུ་བཅད་པ།
རྣམ་པ་བཅད་པ།	དུས་པ་ལ་ལྷག་པའི་བར་དུ་བཅད་པ།
རབ་དུ་འབྱུང་བ།	དུས་པ་བཅད་ནས་ཤ་འབྱུང་བ།
ལྷུང་པ།	ཤ་དུས་གཉིས་ཀ་བཅད་ནས་ལྷ་ཆོགས་བུལ་ནས་ལྷུང་བ།
གྲུམས་པ།	དུས་པ་སྐྱོད་ཀྱི་གྲུམས་པ།
ལྷག་པ།	གྱི་དང་། མདུང་དང་། ར་དང་། ཤིང་སྐྱོད་ཀྱིས་ལྷག་པ།

མ་རེད་ནང་གསེས་འགམས་པ་རྒྱག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག

ཞེ་སྤང་འགམས	ཚུ་མེར་རྒྱས། ཚེ་བ་སྟེ།
དྲག་ཤལ་འགམས	དྲག་ཤོར་སྤངས། ཁྲག་ཚད་སྟེ།
ཉི་འགམས	མ་སྒམས། ཚུ་བྱར་འོང་། སྤངས་མདོག་སྟེ། རྒྱག་མདོག་དམར།
རྟ་འགམས	མདོག་སྟེ། རུལ་ཞིང་ཚ།
ཟས་འགམས	མ་མདོག་ལོག། ཚེ་བ་སྟེ།
གདོན་འགམས	ཚིག་པ་བ། མོར་པ་འོང་།

མ་རེད་ནང་གསེས་བྱེར་པ་རྒྱག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག

སྟགས་བྱེར།	པགས་པའི་འོག་ནས་རྒྱག་ཚུ་བསགས།
ཤ་བྱེར།	ཉུ་སུལ་རྒྱམས་སུ་རྒྱག་བྱེར།
ཚིལ་བྱེར།	དྲིག་དང་པགས་པ་བྱེར།
ཅ་བྱེར།	ཅ་རྒྱུད་རྒྱམས་སུ་ཚུ་མེར་གྲམས།
རུས་བྱེར།	ཤ་རུས་བར་དུ་རྒྱག་ཞུགས།
ཚིགས་བྱེར།	ཁྱི་ཚིགས་དང་ནད་ཚིགས་འཁོར་བ།

མ་རེད་ནང་གསེས་གཞལ་བ་བཞིའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག

ཤ་གཞལ།	མ་ལ་ཤ་འུ་མི་སྟེ་ཞིང་མ་མི་སོས་པ།
རུས་གཞལ།	རུས་སྟེང་ཤ་མི་སྟེ་ཞིང་མ་མི་སོས་པ།
ཚ་གཞལ།	མ་ཁ་ཤི་ལ་རྒྱངས་པ་ཆེ།
གང་གཞལ།	དྲོད་མེད་པས་མ་ཁ་ཤི་བ།

མ་རེད་ནང་གསེས་སྟུ་བ་བཞིའི་མིང་དང་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག

ཤ་སྟུ།	ཤའུ་མཐུག་ཅིང་སྟོབ་ལ་མ་ཁ་ལུད་པ།
ཁྲག་སྟུ།	ཁ་དོག་སྟུག་ནག་རིག་ན་ཁྲག་རྒྱག་འཛག
རུས་སྟུ།	རུས་སྟེང་དུ་ཤའུ་མཛོར་ཐབས་སྟེ།
རྒྱག་སྟུ།	རྒྱག་ཚུ་མང་ལ་མ་ཁ་ལ་མཐོ་བ།

གཡོག་པ་ཤི་གནས་ལུགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག

ཤ་གནད་གྱི་མིང་།	ཁྱད་ཆོས།
སྤྱི་གཙུག་ཤ	སྤྱི་གཙུག་ཤ་ནི་བཞག་སྐོར་འབྲིལ་འདྲ་གཉན།
ལྷག་པའི་ཤ	ལྷག་པའི་ཤ་ནི་ཉ་ལྟང་གཞིབས་འདྲ་གཉན།
མཚོགས་མའི་ཤ	མཚོགས་མའི་ཤ་ནི་གཞུ་ཤུལ་བཏང་འདྲ་གཉན།
མུར་གོང་ཤ	མུར་གོང་ཤ་ནི་ལུག་མཁལ་བཞེགས་འདྲ་གཉན།

འབྲེལ་པ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག

ཁྱད་རྩ་	འཚོ་བྱེད་དར་རྩ་བརྟན།	གཉན་གྱི་རེ་ཐག་བཞི།
		ཁྱད་པའི་དར་དང་ཐོང་པའི་ནང་ཀྱན་རྒྱག་རྩ་གཉིས།
	རྩ་རྩ་ཉེར་གཉིས།	ཚོངས་སྤྱད་རྩ་གཅིག
		ནང་རྩ་དར་གྱི་དབྱང་ཐག་བརྟུགས་ལུས། སྤྱ་གཉིས། འཇའ་བྱེད་གཉིས། རང་ནགཉིས། སོ་ འགམ་རྩ་གཉིས། ཀན་རྩ་གཅིག་བཅས།
རྩས་རྩ་	མདུང་རྩ་གསལ།	མཚོག་མ། ལྷད་སྒོ། སྤྱི་དབྱིལ། མཁུར་ཚོས་གཉིས་རྩ་
	འབྲེད་ཉལ།	ན་ལྷག་སོར་བཞི་བོན་པོའི་ཐོང་རྩ།
	འབྲམ་པོ།	བཞའ་ཁྱག་གྱི་ཉལ་གྱི་སྤེར་གསུམ། གནས་ངེས་མེད་ལྷ་ བའི་གསེབ་ན་གནས། རྩས་སྤན་བཅར་ཆོ་མཐོང་གིད།
ཤ་རྩ་ཉི་ཤུ།	ལྷག་རྩར་ལྷག་རྩ་ནག་པོ་གཉིས།	
	ན་བའི་སྤྱི་རྒྱབ་སྤྱི་སྤྱོན་གཉིས།	
	ན་བའི་ནང་པོས་ནང་སྤྱོན་གཉིས།	
	མུར་གོང་རྩར་ན་ལྷག་རལ་འབྲུག་རྩ་གཉིས།	
	དབྱལ་བའི་དབྱིལ་ན་གསེར་གདུང་དབྱལ་གདུང་གཉིས།	
	མཚུལ་པའི་འགམ་ན་མཚུལ་རྩ་ནག་པོ་གཉིས།	
	མུར་གོང་གཤོང་ན་མཐོང་བྱེད་མིག་རྩ་གཉིས།	
	མུར་འགམ་སྤྱི་ན་སོ་རྩ་འཕར་བ་གཉིས།	
	གཙུག་གི་སྤྱོགས་བཞིར་རེ་ཐག་རྩས་པ་བཞི།	

མཚོན་སོག་པ་བཟང་ངན་བཤད་པ། «མན་ངག་རྒྱད་»ལས། སོག་ས་དབྱེ་ན་
བཟང་ངན་འབྲིང་པོ་གསུམ། །ངན་པ་སྤྱད་སྒོ་བཞིར་སོག་འཆི་བའི་གནས། །

ཆག་ཆབས་ཆེ་རུང་རྒྱང་རུང་རན་པ་ཡིན། །འབྲིང་ཉལ་སྤྱབས་སྤྱིང་མིག་ཕྱག་
མཁུར་ཆོས་དང་། ཟ་འགམ་སྤྱིང་རྣམས་ཕྱག་ས་འབྲིང་རུ་བཤད། །ས་ཚའི་སྤྱིང་རུ་
ཆག་ཆབས་རྒྱང་ན་རན། །ཤ་དང་རུས་པ་ལྷད་པ་ཚ་ཡི་རིགས། །སྤྱི་བས་ནང་མ་
ནང་མ་གཉན་པ་ཡིན། །ཕྱག་ས་བཟང་བ་དཔྱ་བ་ན་ལྷེབས་གཉིས། །ཆག་ཆབས་
ཆེ་རྒྱང་མེད་པ་བཟང་བ་ཡིན། །འདྲིར་མ་སྒྲོས་རྣམས་ཕྱག་ས་འབྲིང་རུ་བཤད།

ས་བཅད་གསུམ་ལ། སྒྲེ་རྩའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

མན་ངག་རྒྱད་ལས། སྒྲེ་ནི་ཡར་གྱི་མགོ་ལ་མི་གཏོགས་ཏེ། །མར་ལ་བྱང་ཁོག་
སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་མི་གཏོགས། །ཡན་ལག་རྣམ་པ་བཞི་ལའང་གཏོགས་མ་ཡིན། །སྒྲེ་ནི་
རུས་པའི་མཁར་དང་ཚ་ཡི་འཕྲང་། །ཤ་དང་རྒྱ་རྒྱས་ཀྱང་གྱི་འདྲིལ་ས་ཡིན། །རུས་
པའི་ལྷ་བ་འབྱེར་བས་མགོ་དང་འདྲ། །ཚ་གཉན་ཚ་ཐིགས་གསོག་པས་བྱང་ཁོག་
འདྲ། །ཤ་དང་རྒྱ་རྒྱས་གཉན་པས་ཡན་ལག་འདྲ། །དེ་སྤྱིར་གསུམ་འགྱུར་སྒྲེ་ཡི་
བཅོས་ཐབས་བསྟན། །སྒྲེ་ལ་རུས་པའི་འཕྲང་ལོང་རྣམ་པ་ལྟ། །ལྷག་པ་མཁར་
དང་མཁར་མཆོམས་བྱ་འདབ་བཞི། །ཞེས་གསུངས།

སྤྱི་ལྟུང་སྒྲེ་ཡི་གནད་ཀྱི་རེུ་མིག

མཁར་མཆོམས་ རྒྱངས་པ།		བསྐྱད་ན་ལྷག་དགྱི་མིག་འགྲིབ། གསེ་ཐབས་མེད། །ཞག་བདུན་དགྱའི་ རུས་ན་འཆི།	
སྒྲེ་རུས་བྱ་འདབ།		ཚ་ལ་བསྐྱད་ན་གསེ་དགལ།	
སྒྲེ་ ཚ།	ཁྱ་ཚ།	ཁྱག་ཚ།	འཕར་ཚ་དང་སྤྱིང་ཚ་གཉིས་མཉམ་རུ་བཤད་པ།
		འཕར་ཚ།	སྒྲེ་བྱ་སྤྱིང་ཚ་ གཉེར་སྤྱིང་།
			སྒྲེ་བྱ་སྤྱིང་ཚ་འདྲི་བསྐྱད་ན་ཞག་བཅུ་ གཅིག་ཚུན་ན་འཆི།
			གཉིད་ཕྱག་ཚ་འདྲ།
			འདྲི་གཉིས་ཆོད་ན་དེ་མ་ཐག་རུ་འཆི།
	རྒྱ་ཚ།	ཆེ་ནག།	ཐད་ཆོད་མེད་ན་གསེ་རུང་བ་ཅོམ།
		ཁྱག་ཚ་ཆེ་རྒྱང་།	སྒྲེ་སྤྱིང་བསྐྱད་ས་ཚ་ཆོད་ན་འཆི།
		ལྷ་བྱ་ཅན།	འདྲི་གཉིས་བསྐྱད་མ་གཤམ་གཤམ་ན་ཆེ་སྤྱིག་ ན། གཉེར་བ་རེངས། ལྷས་སྤྱིང་འཕྱེ།
		སྤྱིལ་མ།	ཆོད་ན་ལག་པ་བཤམ་སྤྱིང་།
		རད་ན།	
ནང་ཚ།	དར་དབྱང་བཅུ་གསུམ་		ཆོད་ན་རྒྱར་སེལ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཉམས་པས་ཡན་ལག་ བཅུད། འ་ཕྱེ་སྒྲེ་པ་སོགས་བཅོས་ཐབས་མེད།
	མདུན་གྱི་རྒྱངས་ཤ		བཅོས་སྤྱིང་།
	ཞལ་ཁོང་མིང་པ་		འདྲི་སྤྱིང་རུ་ཆོད་མ་འཆི། གསུགས་ན་བཅོས།
	ལྷག་པའི་རྒྱ་ལེབ་		ཆོད་ན་འཆི། གསུགས་ན་ལྷས་ཉམས།

ས་བཅད་བཞི་པ། བྱང་ཁོག་གི་མའི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

བྱང་ཁོག་གནད་གྱི་རྣམ་བཤད་སྐོར། 《མན་ངག་རྒྱུད་》ལས། དང་པོ་བྱང་ཁོག་གནས་ལྷགས་རྣམ་རྒྱལ་སྟེ། །བརྟེན་པ་རུས་པའི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་དང་། །གཡོགས་པ་ཤ་པགས་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་དང་། །གཉན་པ་དོན་སྟོང་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་དང་། །ས་བཅད་ལྷལ་གྱི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་དང་། །འབྲེལ་བ་ཅུ་ཡི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་དང་། །རྒྱ་སྐར་གསེང་གི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

གཅིག །དང་པོ་བྱང་ཁོག་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ།

1 [[བརྟེན་པ་རུས་པའི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག]]

བརྟེན་པ་རུས་པའི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་ནི། །སྤལ་ཚེགས་བྱང་རུས་ཅིབ་མ་སྒྲ་རུ་ཅོ། །སྟོག་རུས་དབྱི་དང་སོགས་པ་གཞུག་རྒྱུད་བརྒྱད། །ཚིགས་ལ་མཁར་དང་མཁར་མཚམས་བྱ་འདབས་གསུམ། །དེ་དག་ལྷས་གྱི་གཞི་རྟེན་གྱར་ལུབ་འདྲ། །

2 [[གཡོགས་པ་ཤ་པགས་གནས་ལྷགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག]]

གཡོགས་པ་ཤ་པགས་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་ནི། །སྤལ་འདབས་བསྐྱལ་ཤ་ནག་པོ་ཕྱི་ནང་གཉིས། །བྱང་གི་རུ་ཤ་སྒྲ་རྒྱར་རྟ་ཤ་གཉིས། །མཚན་བྱང་བཞག་ཤ་དཀར་ནག་རྣམ་པ་གཉིས། །ཐལ་གོང་གཉའ་ཤ་གཉའ་འཁོར་གདར་ཤ་དང་། །སོགས་མཐིལ་འབྲོས་ཤ་དེ་ལྟར་ཤ་རིགས་བརྒྱད། །འབྲེལ་ཞིང་སྤངས་པའི་གནད་རུས་བསྟན་པ་ཡིན། །

3 [[གཉན་པ་དོན་སྟོང་གནས་ལྷགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག]]

གཉན་པ་དོན་སྟོང་རྒྱལ་གནས་ལྷགས་ནི། །སྟིང་ནི་རྒྱལ་པོ་ཚོ་སྟོག་སེམས་གྱི་རྟེན། །བྱ་ལྷ་རྒྱལ་སྤལ་མ་ལྷ་སྟོན་གྱི་ཚུལ། །སྟོ་མའི་པང་རུ་སྟིང་ནི་བྱ་སྟོགས་འདྲ། །མཚན་དྲི་དཀར་པོ་དར་དཀར་ཡོལ་བ་འདྲ། །མཚན་པ་བྲག་གཡང་གཟར་འདྲ་གྱིན་རུ་བསྐྱང་། །མཚར་པ་མཐའ་མཐུག་དཀྱིལ་སྤལ་མཁུར་བ་འདྲ། །མཁལ་མ་གཡས་གཡོན་གྱུད་པ་གདུང་འདེགས་འདྲ། །པོ་བ་ཟས་སྟོང་ལ་སྤུག་སྤུལ་བཞི་འདྲ། །མཁྱིས་པ་མཚན་འདབས་གསེར་རྒྱལ་བཀལ་བ་འདྲ། །ལོང་ག་གསུམ་ཁྱོག་གསེར་སྤུལ་ལྷག་བྲབས་འདྲ། །རྒྱ་མ་སྟོང་སྟོང་ལྷུར་བ་རྒྱས་བཀང་འདྲ། །གཉེ་མ་ལོང་འབྲེལ་གཡང་བཞག་བསྐོར་བ་འདྲ། །ཚིལ་ལྷབས་དཀར་ནག་ལྷགས་སྤུལ་

དཔུས་པ་འདྲ། །སྒྲིབ་པ་ལ་ཁྱི་ཐུར་བལྟས་ཆུ་རྒྱལ་འདྲ། །བསམ་སེ་རྩ་ཡི་མཐུད་
པ་ཤ་ཆེན་འདྲ། །དེ་དག་གཉེན་པས་འཆི་བའི་གནད་དུ་བསྟན། །

4 [བཤོ་སྐལ་ས་བཅད་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག]

བཤོ་སྐལ་ས་བཅད་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ནི། །བྱང་ཁོག་སྟོང་སྟོང་མཆིན་དྲིས་
དབྱེ་བ་སྟེ། །སྟོན་རྒྱུ་འབྲེལ་མཆོམས་ཆོགས་པ་བརྟུ་གསུམ་པར། །ཆུ་བབས་ཐིག་
གདབ་མཆིན་དྲི་ནག་པོའི་ཡུལ། །ཆོགས་པ་བརྟུད་ནས་རྩིབ་རིང་གྱེན་ཆོན་
གང་། །ཡོལ་གྱིས་བཅད་པ་མཆིན་དྲི་དཀར་པོའི་ཡུལ། །མཆིན་དྲི་ཁྲག་པ་བརྟུད་
དང་བརྟུ་གསུམ་བར། །རྩིབ་སྟོང་དཀར་ནག་མཆོམས་ཏེ་ཁྲ་པོར་འདྲོད། །སྟོང་
སྟོང་དོན་སྟོང་ཡུལ་སྐལ་ཐིག་གིས་བཅུལ། །ཁད་སྟེམ་སྟེམ་ལ་ལུས་བསྐྱང་སྟེལ་
དཔུངས་འདུག་མཐུན་རྒྱུ་དཔུང་འཛུམ་གཉིས་སུ་གནམ་ཐིག་གདབ། །ཡན་
སྟོང་གཞུག་རྒྱུད་སྟེ་སྟོང་མཆོན་མའི་སྟོང་། །མཐུན་རྒྱུ་གཉིས་སུ་མ་འདུས་
གཞུང་ཐིག་གདབ། །སྟོང་ན་སྟོ་བ་མ་སུ་སྟོང་དང་གསུམ། །སྟོ་མ་རྒྱུ་ལ་སྟོང་
དང་སུ་རྒྱུས་མཐུན། །ཆོགས་པ་བཞི་ནས་གྱེན་བསེགས་ཆག་གང་ས། །བརྟུད་
ནས་ཐུར་བསེགས་མཐུབ་གང་བཅུལ་བའི་སར། །ཁྲ་བཞིར་ཐིག་གདབ་དེ་ཡི་ཁྲ་
བཞིར་བཅད། །དབུས་མ་སུམ་ཆ་སུམ་གཉིས་དེ་དབུས་བཅུལ། །སྟུག་མཤོ་སྐང་
རྩིབས་བཤམ་དང་ཟགས་སྟེ་ལ། །སྟོ་བ་མ་ལའི་ཡུལ་དུ་འདྲོད་པ་ཡིན། །རྩ་མ་
གཉིས་ནས་སྟེ་སྟོང་སོར་བཞིའི་འོག །ཁྲ་གསུམ་ཐིག་གདབ་དབུས་ན་རྒྱལ་པོ་
སྟོང་། །མཛོ་སྟེ་དང་ནི་བྱ་སྐབ་ཐུགས་ཁབ་དང་། །རྟེ་མིག་དག་ལྟེ་བྱ་ལ་སྟོང་ལ་
བསྐྱར། །སྟོ་བྱ་སྟོང་གི་ཡུལ་དུ་འདྲོད་པ་ཡིན། །རྩ་མ་གཉིས་ནས་ཐུར་ལ་སོར་
གཉིས་བཅུལ། །དེ་ནས་སྟེ་སྟོང་ཅར་ཁུང་དུ་གདབ། །སྟོ་བ་མ་ཡི་མཐའ་ཆག་
གནས་པ་ཡིན། །ཡུལ་ཐིག་དེ་ཡི་སྟོང་འོག་སྟོང་པར་གནས། །རྩ་མ་བྱང་དཀྱིལ་
ཐིག་ཆད་སྟེན་སྟེན་ནས། །སོ་བའི་ཐུར་ཐེན་དེ་ནས་སྟེ་བར་གདབ། །དཔངས་སུ་
སོར་བརྟུད་ཞིང་སོར་བརྟུ་གཉིས་ཏེ། །ཟས་སྟོང་སོ་བའི་ཡུལ་དུ་བཤད་པ་ཡིན། །
སྟེན་རྒྱུ་ཆོགས་པ་བརྟུད་ནས་གཡས་དོས་སུ། །ཆོན་གང་དེ་མོས་གར་སྟེབ་
མཆིན་པའི་ཡུལ། །རྩིབ་སྟོང་གཡོན་ནས་སོ་ཐུར་མཐུབ་བཅུལ་བའི། །ཞིང་དུ་སོར་
ལྷ་མཆེར་པའི་ཡུལ་དུ་འདྲོད། །སོ་གསང་དབུས་ནས་གཡས་སུ་སོར་བརྟུན་
ན། །དཔུས་སུ་སོར་དུག་ཞིང་གསུམ་མཁྲིས་པའི་ཡུལ། །སྟེ་བའི་གང་འོག་ཆོན་རེ་

དཀྱུས་ཚོན་བརྒྱད། །ལོང་གི་ཡུལ་ཡིན་ཁྲག་ལོང་གཡས་ན་གནས། །སྲིན་ལོང་
གཡོན་ལ་རྩམ་ལོང་དབུས་ན་གནས། །དེ་འོག་ཚོན་དོ་རྩུ་སྟོང་རྩུ་སྟོང་ཡུལ། །དེ་
འོག་སྒང་པ་མདུན་ལ་གཉེ་མ་རྒྱབ། །ཚིགས་པ་བརྩ་བཞིའི་གཡས་གཡོན་སོར་
བདུན་དང་། །དཔངས་སུ་སོར་ལྷ་མཁལ་མའི་ཡུལ་སྐལ་ཡིན། །བསམ་སེ་ཚིགས་
པ་བརྩ་གསུམ་འོག་ན་གནས། །དེ་ལྟར་ཡུལ་གྱི་ཐོབ་སྐལ་སོ་སོར་བསྟན། །

༥ [[འབྲེལ་པ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག]]

འབྲེལ་པ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་ཐྱི་ནང་གཉིས། །ནང་རྩ་སྟོག་རྩ་དཀར་ནག་
སྟོང་པོ་སྟེ། །སྐལ་པའི་ནང་གཞུང་ཐང་ཤིང་བསྐང་བ་འདྲ། །དེ་ལས་ཡལ་གའི་རྩ་
སྟན་ཀུན་ཏུ་གྱེས། །ཚིགས་པ་གསུམ་ནས་རྩ་གསུམ་མདུན་ཏུ་བྱང་། །དབུས་ཀྱི་རྩ་
ལས་སྟོང་ནི་འབྲས་བུའི་ཚུལ། །སྐལ་གསུམ་ནང་ན་རྩ་ལྟ་རྒྱང་རྩ་དབུས། །རྒྱང་
ཁྲག་འབྲས་པའི་རྩ་བཞི་སྟོགས་བཞིར་གནས། །གཡས་གཡོན་རྩ་ནི་སྟོ་བུ་གཉིས་
ལ་རྒྱག་སྟོ་ཡི་ནང་རྩ་སོག་ཐོན་པགས་གཡོགས་འདྲ། །སོབ་པས་འཇུག་བྲེ་མང་
བས་ནད་གདོན་དཀར། །སྟོག་རྩའི་ཡལ་ག་རྩམ་གཉིས་ལག་པར་རྒྱ། །རྩེ་ནག་
གཉིད་ལོག་རྩ་གཉིས་མགོ་ལ་གྱེས། །བརྩ་གསུམ་པ་ནས་རྩ་གཉིས་མཆིན་པར་
རྒྱག་མཆིན་པའི་ལྷང་ཆེན་མཆིན་དྲི་ནག་པོར་འབྲེལ། །དེ་བཞིན་མཆེར་པ་མཁལ་
མ་བསམ་སེར་འབྲེལ། །བརྩ་བཞི་པ་ནས་སྟོག་རྩ་གཉིས་སུ་གྱེས། །སྟེ་སར་དོན་
ནས་རྒྱང་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ། །དེ་ལས་གྱེས་པའི་དོན་སྟོང་ནང་རྩ་རྩམས། །འབྲེལ་
འབྲེལ་མང་བས་ཐག་པ་འཛིངས་པ་འདྲ། །ཐྱི་རྩ་བྱང་སྟོག་སྟོང་ལ་སྟོང་རྩ་བྱུག།
བྱང་རུས་གཡས་གཡོན་རུ་མདུན་ཚོན་དོ་ན། །སྟོང་རྩ་སྐལ་པ་ཐོང་གར་ཁབ་
བརྩགས་འདྲ། །སྟོག་རུས་དཀྱིལ་ནས་ཐུར་རུ་ཚོན་གང་ན། །སྟོང་རྩ་དབུལ་གྱི་འབུ་
རུ་གཟེར་བཏབ་འདྲ། །རུ་མའི་སྟེང་འོག་ཚོན་རེ་བུ་རྩ་ཡོད། །སྟོ་བ་མ་བུའི་ཐྱི་རྩ་
ཉི་ཤུ་བཞི། །སྟོ་མ་རྩེབས་ལས་བྱང་བའི་ཚིགས་འགྲམས་གཉིས། །ཚིགས་པའི་
གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་ཐུན་རེ་ན། །ཀུན་ཏུ་རྩུ་སྟེ་བཞི་བའི་ཐད་ཀར་གཉན། །དེ་
ལ་བཞིར་གྱེས་གཉིས་ནི་བྱང་རུ་འདྲིམས། །གཉིས་ནི་ལྷག་རྒྱའི་འདབས་ནས་མགོ་
ལ་འགོ། །རྩ་དེ་མཆིན་དྲི་ཡན་ཆད་སྟོ་བ་དབང་། །མན་ཆད་མཁལ་མའི་རྩ་ཡིན་
བརྩ་བཞི་པའི། །ཐད་ཀར་མཁལ་མའི་རྩ་ནག་ཅེས་སུ་གྱགས། །དེ་ནས་བཞིར་
གྱེས་གཉིས་ནི་དབྱི་སྟེང་དོན། །བརྒྱ་སྒང་སྟེ་ས་བརྒྱད་ནས་སྒང་པར་འབྲེལ། །རྩ་

གཉིས་མཚུག་ཐུང་བརྒྱ་ཡི་ཕྱི་སྤྱལ་རྒྱ། །སློ་མ་ཚིབས་ལས་ཐུང་བའི་ཆོགས་འགམ་
 གཉིས། །ཆོགས་པ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ཆོན་རེར་གནས། །སློ་མ་སྤང་ལས་ཐུང་
 བའི་ནང་རྒྱག་གཉིས། །ཆོགས་པ་དྲུག་པའི་སོར་ལཱའི་ས་ན་གནས། །སློ་མ་སྤྱག་
 མགོ་ལས་ཐུང་གྲོག་ཆེད་གཉིས། །ཆོགས་པ་བརྒྱད་པའི་སོར་བདུན་ས་ན་གནས། །
 །སློ་མ་བཟགས་སྤྲེལ་ལས་ཐུང་སྒྲེ་དོར་གཉིས། །ཆོགས་པ་བརྒྱ་པའི་ཆག་གང་ས་ན་
 གནས། །སློ་མ་བཤམ་ལས་ཐུང་བའི་འགྲེང་བྱ་གཉིས། །རྩ་མའི་ཐད་དྲང་སློག་རྩས་
 འོག་རྩ་འགོ། །སློ་བྱ་བྲགས་ཁབ་ལས་ཐུང་ཕྱིར་རྒྱ་གཉིས། །རྩ་མཆན་ཆོན་རེའི་ས་
 བས་སློག་ཆར་འགོ། །སློ་བྱ་མརྩོ་སྤྲེལ་ལས་ཐུང་བསྒྲོལ་མ་གཉིས། །ཕྱིར་རྒྱག་ཙ་ནས་
 སློག་ཆར་གཡས་གཡོན་བསྒྲོལ། །སློ་བྱ་བྱ་སྤྲེལ་ལས་ཐུང་གཟེར་མགོ་གཉིས། །
 མཆན་འོག་ཕྱི་ནང་གྲེན་ཐུར་ཆག་གང་སར། །སློ་བྱ་དག་མེ་ལས་ཐུང་བཅངས་མ་
 གཉིས། །མཆན་ཐུང་འོག་ནས་ཚིབ་རིངས་སྤྲོད་རྩ་འགོ། །སློ་བྱ་ཉི་མིག་ལས་ཐུང་
 སློན་བྱ་གཉིས། །སོགས་པ་མེ་ལོང་དཀྱིལ་གྱི་འོག་ན་གནས། །མ་བྱ་སྤྱག་པ་ཐུང་
 འཛིན་ཐུག་པ་གཉིས། །དཔུང་ཆོགས་ཆག་གང་ཁྱ་ཟུར་ཁ་ལ་བཀལ། །ཆོང་ཆོང་
 ལས་ཐུང་སློ་ཙ་རུང་འབྱུང་གཉིས། །དཔུང་པའ་ནང་ངོས་ཆག་གང་ས་ན་གནས། །
 མཆིན་ཙ་ཤ་རྩ་མོན་རྩ་ནམ་པ་གཉིས། །ཞེན་སྤྲེལ་ལས་ཐུང་རྩ་མཐུན་ཆོན་དོའི་
 སར། །ཡར་ལ་ཆག་གང་ས་ནས་གཉིས་སུ་གྲེས། །ཙ་གཉིས་དཔུང་པ་ཙ་གཉིས་ན་
 རྒྱལ་རྒྱ། །མཆེར་ཙ་བྱ་རྒྱུད་ན་ཤའི་གསེབ་ན་གནས། །མཁྲིས་ཙ་རྒྱ་མིག་སློ་ཡི་ཆོང་
 ཆོང་གསེབ། །གསེར་གྱི་ཀ་བ་དཔུང་སོགས་བར་ན་གནས། །པོ་ཙ་རྒྱལ་མིག་ཀ་བ་
 བོང་མེད་གསུམ། །རྒྱལ་མིག་ཞེན་སྤྲེལ་གཡས་གཡོན་ཆོན་རེའི་སར། །ཀ་བ་པོ་
 དཀྱིལ་གཡས་གཡོན་སོར་གསུམ་ན། །བོང་མེད་ཉེ་བའི་གྲེན་ཆོན་གང་ན་གནས། །
 ལོང་ཙ་ཉེ་རྒྱུར་གཡས་གཡོན་ཆོན་རེ་ན། །རྒྱ་ཙ་དའི་མཚུག་སྤེ་ཐུང་གཉིས་ན་
 འདྲིམས། །རྒྱ་ལོང་ནང་ཙ་འཁྱོག་མཆོམས་རྒྱ་ཆོལ་འབྲེལ། །བསམ་སེའི་ཙ་ནི་དཔྱི་
 བས་སྤེ་སར་རྒྱ། །སྤང་པའི་རྒྱ་ཙ་སློག་ཙ་སྤྲོད་ཙ་གསུམ། །མཆན་དབྱག་བར་གྱི་
 དཔུས་དང་གཡས་གཡོན་གནས། །དེ་ལྟར་བཤད་པའི་ཙ་ནམས་ཆད་ལྟུར་ན། །
 སལ་ཆེར་འཆི་ཞིང་བཅོན་གདུངས་ཐིགས་སུ་འཁྱུར། །

6 །རྒྱ་སྤྲེལ་གསེང་གི་གནས་ལུགས་བསྟན་པའི་རེའུ་མིག་།

རྒྱ་སྤྲེལ་ལྟ་བུའི་གསང་ས་བསྟན་པ་ནི། །གསང་ལ་རང་གསང་མདའ་གསང་

ཕྱག་གསང་དང་། །དབྱེ་བའི་གསང་དང་རྣམ་པ་བཞི་རུ་འདོད། །

(1) རང་གསང་ཁ་ནི་སློ་སྤྱབས་སོ་སྟོན་གསང་། །འཕྲངས་ནི་རྒྱ་ལོང་གླང་
མཁལ་རང་གསང་ཡིན། །

(2) མདའ་གསང་སྟོང་གསང་ཕྱལ་མོ་གཙུར་འབྱེན་ཐུབ། །མཚོན་དྲི་ཁྱག་པ་
ཁྲ་བོས་མཛུབ་རེ་ཐུབ། །སྒྲལ་འདབས་གཡས་གཡོན་རུ་ཚོན་གང་གི་འོག་ཆེ་སོར་
བཞི་བཞི་སོང་ཡང་དོན་མི་སྟེབ། །སྟོན་རུ་གང་ཡང་སོར་གསུམ་དོན་མི་སྟེབ། །
སྟོན་རུ་གང་ཡང་སོར་གཉིས་སྟོན་མི་སྟེབ། །གཞན་ཡང་ལུས་ཀྱི་སྟོན་ལུགས་ཕྱག་
ལུགས་ཀྱིས། །གསང་མེད་སར་ཡང་གཙུར་འབྱེན་ཐུབ་པ་ཡོད། །གསང་རུ་ཕྱག་
ཀྱང་དོན་སྟོན་སྟེབ་པ་ཡོད། །

(3) ཕྱག་གསང་དབྱེ་གསང་རྣམས་སུ་མཚོན་ཕྱག་པས། །མཚོན་སྤྱིར་ཁྱག་
ཐོན་གསང་དབྱེ་མི་དགོས་པའོ། །

(4) དབྱེ་གསང་སྟོན་ལ་བྱང་གི་སྟོང་གསང་དུག །སློ་མའི་རྒྱབ་གསང་བཞི་
དང་བྱ་གསང་གཉིས། །མ་བྱ་གཉིས་རྒྱག་བྱར་གསང་རྣམ་པ་དུག །གསང་ས་བཅོ་
བརྒྱད་རྒྱ་སྐར་འབྱེད་པ་འདྲ། །①དེ་ལ་བྱང་གི་སྟོང་གསང་དུག་པོ་ནི། །དཀར་
ནག་མཚམས་ནས་ཀྱེན་རུ་ཚོན་གང་བཅལ། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་ཚོན་
རེ་དང་། །ཐུན་རེ་བཅལ་བ་དཔལ་ཁབ་གསང་ས་ཡིན། །དེ་སྟོང་ཚོན་གང་བཅལ་
བ་ཐུགས་ཁབ་གསང་། །དེ་སྟོང་ཚོན་གང་བཅལ་བ་བྱ་རོག་མིག །②རྒྱབ་ཀྱི་སློ་
བའི་མ་གསང་རྣམ་བཞི་ནི། །ཆོགས་པ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་སོར་བཞི་འི་ས། །
སློ་བ་བྱངས་ཁྱད་ནག་གི་འབབ་ས་ཡིན། །ཆོགས་པ་བརྒྱད་ནས་དགྲ་པའི་ཐད་ཀ་
རུ། །མཛུབ་གང་བཅལ་བ་སོགས་པ་སོར་གཉིས་འོག་རྒྱབ་གསང་རིང་མོ་སློ་ཕྱལ་
ནག་འབབ་ས། །③བྱ་གསང་རུ་མ་གཉིས་ནས་མཆན་ཁྱད་རོས། །སོར་བཞི་དེ་
ནས་ཐུར་རུ་སོར་བཞི་བཅལ། །རུ་མ་ཆག་གང་བྱ་ཡི་བྱར་གསང་ཡིན། །④མ་བྱ་
གཉིས་རྒྱག་བརྒྱ་གཉིས་བརྒྱ་གསུམ་མཚམས། །ཆག་གང་འབྱིད་གང་མཛུབ་གང་
བཅལ་བའི་ས། །ཆིབ་མ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་གཉིས་བརྒྱ་གསུམ་བར། །ཐེམ་ཁ་དང་
སོ་བར་པ་ཐ་མ་གསུམ། །སློ་བ་མ་བྱ་གཉིས་ཀའི་ནག་འབབ་ས། །⑤སྟོན་གྱི་དབྱེ་
གསང་ཆོགས་པ་བརྒྱ་བཞི་ནས། །གཡས་གཡོན་སོར་དུག་མཁལ་མའི་ནག་འབབ་
གསང་། །སྟེ་བ་སྟེ་དཀྱིལ་དཀྱི་བྱར་མཚན་མའི་སྟེང་། །ཐིག་བྱང་བ་རྒྱ་གམ་སྟོ་བའི་

ལྷོ་གསང་ཡིན། ལྷོ་མང་ཁ་ནས་ནང་དུ་མོར་བཞིན། གཞང་གསང་ཞེས་བྱ་ནང་
གི་རྒྱག་འབབ་སའོ། འོན་ཀྱང་སྟོང་སྟང་དབྱེ་གསང་མ་ཡིན་གཞན། རྒྱག་གི་
འབབ་ས་མ་ངེས་གར་བབས་དབྱེ། ཞེས་སྟོང་གསང་དུས་སྟོང་གསང་བཞི། ལྷོ་གསང་
གཞིས། མ་ལྷོ་གཞིས་རྒྱག་གསང་གཞིས། སྟང་གསང་བཞི་བཅས་བསྟོན་ས་བས་བཅ་བརྒྱད་དོ།

གཉིས། རྒྱལ་པ་ཡུལ་གྱི་གཉན་ཉགས་ངོས་འཛིན།

1. [མཁའ་མ་ཡུལ་ལ་བརྟན་པ།]

[illegible]

2 [[མཚན་གྱི་བསྟོན་ལམ་བརྟག་པ]]

གཉིས་པ་མཆོན་གྱི་བཤོད་ལམ་བརྟག་པ་ནི། །ཤོག་པའི་ས་ལ་ངེས་མེད་གར་
ཤོག་གྲང་། །གནད་ལ་རྟོག་དང་གནད་མེད་འཆོབས་པ་ཡིད། །དེ་སྤྱིར་མཆོན་གྱི་
བཤོད་ལྷགས་ཤེས་པ་གཅིས། །ཤ་བཤགས་རྩས་སྤྱག་ཅ་ཆོད་དོན་སྤྱོད་ཟིན། །
རིམ་བས་ཉེན་ཆེ་བཞི་རྟགས་སྤྱག་པ་འཆི། །སློ་བ་མ་ལ་སྤྱོད་འོག་བྱང་ཐད་ཟ། །
རིམ་བས་འཆོ་འཆི་རྟོན་ལ་རག་ལས་འགྱུར། །སློ་སྤྱོད་མཆོན་ལམ་རིང་ན་ནང་ཅ་
རྟོག་མོད་ལ་བྲག་གིས་འཁྱོར་ན་འཆོ་བ་ཡིན། །ཅ་ཁ་ཤོར་ན་ལྷས་ཀྱན་རྩས་ལྟར་
སྤངས། །བྲག་གིས་བྱང་ཁོག་ཁེངས་ནས་འཆི་བར་འགྱུར། །དེ་སྤྱིར་ཅ་ཁ་འབྱུང་
པའི་བས་སྤྱོད་གཟབ། །མཆོན་ལམ་ཐུང་ན་ཅ་ཁ་མི་ཟིན་ཁིང་། །རྩ་མེད་མྱིང་མི་
ཐུང་བས་མཁས་ན་འཆོ། །སློ་སྤྱོད་མཆོན་ལམ་ཐུང་ཡང་རྩ་མེད་གསོག།

མཚན་ལམ་རིང་ཡང་ཅ་ལ་ཟིན་པ་ཉུང་། །དེ་མྱིང་དོན་ཐིགས་གསོག་པས་གསོ་
དགའ་སྦྱང་། །

3 [[ནང་དུ་བརྟེན་དང་མ་བརྟེན་བརྟག་པ།]]

གསུམ་པ་ནང་བརྟེན་མ་བརྟེན་བརྟག་པ་ནི། །ནང་བརྟེན་སྒྲུབ་བརྟག་སྒྲུབ་གྱི་
མཐུག་ཆད་ཅིང་། །འགྲོ་བའི་སྤངས་ཞན་ཁོང་ལྷི་དབུགས་མི་བདེ། །སྒོ་སྐར་
ལངས་པས་གང་རྒྱབ་སྦྱགས་སུ་འཁྱོག་ །ཁ་ཟས་མི་འདོད་བྱུག་ཆེ་སྒྲུབ་མཚམས་
རྩལ། །དེ་དགུ་ཆོང་ན་ནང་དུ་བརྟེན་བ་ཡིན། །གསང་སྤོང་ཕྱག་དང་དོན་སྤོང་མ་
ཟིན་ཞིང་། །ཁྲག་མ་ཤོར་ན་མདའ་ལམ་རིང་གུར་ཡང་། །བྱུག་ཆུང་དབུགས་བདེ་
མདངས་གསལ་འགྲོས་མ་ཉམས། །ཆོང་པ་མ་སྒྲིལ་ཟས་ཞིམ་སྒྲུབ་གདངས་དྲག་དེ་
ནི་བརྟེན་བའི་མ་བརྟེན་བ་ཞེས་བྱ། །ཅ་གཉན་ཆོང་ན་དོམས་ནག་གདོང་པ་
སྒྲུམ། །ལུས་སྒྱི་སྒྲོམ་དང་ཆེ་ལ་དང་ག་འགག་ཉིན་མོ་གཉིད་དང་བྱུག་ཆེ་སྒྲོ་མང་
སོར། །ཅ་ཐིགས་གསོག་པས་མ་བརྟེན་བརྟེན་དང་འདྲ། །ཤ་གཉན་རུས་མཉན་
བཅད་བརྟེན་བྱུག་གཟེར་ཆེ། །མ་བརྟེན་བ་ཡང་བརྟེན་བར་གོལ་ས་ཡོད། །སྒོ་
སྒྲིག་དྲི་ཆུ་མི་དང་ལྷང་རྩབ་བྱེད། །བྱང་ཁོག་སྒྲུབ་གྱི་ནང་བརྟེན་སྒྱི་རྟགས་ཡིན། །

4 [[ཁྲག་ངན་བབས་དང་མ་བབས་བརྟག་པ།]]

བཞི་པ་ཁྲག་ངན་བབས་པའི་རྟགས་བརྟན་པ། །སྒྲུབ་ཐབས་ན་ཞིང་ཁྲག་མ་
སྒྲིན་འོག་གཟེར། །ཅོག་སྤར་མི་བྱུག་སྤུས་ལ་ཉལ་མི་ཤེས། །ལུས་འདར་སྒྲུབ་འདབ་
རྩལ་ཞིང་སོ་དྲེག་ཆགས། །སྒྲུངས་ན་བྱུག་ཆེ་དྲོས་ན་བདེ་བར་ཆོར། །ཞག་དུ་ལོན་
ནས་ལྷེ་མཆུ་སྒྲིལ་བཀྲག་འཆོར། །ཅ་དྲིམས་ཆུ་དམར་སྤོང་དགུ་ཤེད་ཉམས་གྱི། །
དེ་རྟགས་ལྷན་ན་ཁྲག་ངན་བབ་པར་ངེས། །

5 [[དོན་སྤོང་ཟིན་དང་མ་ཟིན་བརྟག་པ།]]

ལྷ་པ་དོན་སྤོང་ཟིན་པའི་རྟགས་བརྟན་པ། །དོན་ཟིན་ཕྱག་རུས་ཤེས་པ་ཟི་ཞིང་
འཆུབ། །གང་ཟིན་ཆོགས་གསང་ཁ་བྱེ་མནན་ན་ན། །དབུགས་སྤང་དགྲེ་དགུ་མི་
ཤེས་པར་ཆོས་དགོས། །མོད་ལ་ཅ་ཆུང་ཆོང་བ་ཉུར་གྱིས་སྒྲེ། །དེ་དག་དོན་ལ་ཟིན་
པའི་སྒྱི་རྟགས་ཡིན། །

༡ བྱེ་བྱག་དོན་ལྷ་སོ་སོ་ལ་ཟིན་པའི་རྟགས།

(1) བྱང་པར་སྒྲིང་ལ་མཚན་ཕྱག་བརྟེན་རུས་འཆི། །སྒྲིང་ཆོལ་བརྒྱལ་འཕྱག་

དངང་འདར་བཞིན་མདངས་ཉམས། །ཆུ་གཏོར་ཁུས་གདབ་བསྐྱུ་བྱུག་འོ་དྲོན་
བཏིག་།དེ་རྗེས་གྲུངས་ནས་དྲན་གསལ་གསེ་སྐྱུགས་ཡོད། །སྤྱིང་ཙ་བཅན་ཆོད་སྤྱོ་
འདར་དངང་ཆུང་འབྱུང་། །ཙ་ཐིགས་ཤོར་ན་སྤྱིང་ལ་ནག་ཆུ་གསེག་ཤོག་ཙ་ཆོད་
སྐྱུག་རྒྱབ་པའི་མོད་ལ་འཆི། །བཅན་བརྟུངས་ཟུག་གཟེར་ཆེ་ཞིང་འདྲེ་ལྷག་
བྱེད། །ལག་པས་ས་འབྱུང་ཆབས་ཆུང་འཆོ་བ་སྤྱིད། །

(2) གྲོ་སྐྱུག་གྲོ་ལུ་མི་ཤེས་ཟ་ཟེ་སྤྱ། །དབྱུགས་ནི་ཉི་མས་ཆོག་པའི་བྱི་དང་
འདྲ། །མ་ནས་དབྱུགས་འབྱུང་ཁྱག་སྐྱུ་ཅན་དུ་སྐྱུག་ །སྐྱག་མགོ་ཟིན་ན་ཞག་བརྟུན་
ལོ་དུས་འཆི། །གྲོ་སྤྱང་བརྟུན་དགུ་ཆིབས་ལ་དགུ་བརྟུ་གཅིག་ །གྲོ་བཤམ་བརྟུ་
བརྟུན་བརྟུ་དགུའི་དུས་ན་འཆི། །གྲོ་སྐྱུ་གང་ལ་ཕོག་གྲུང་མོད་ལ་འཆི། །འགོར་
ཡང་ཞག་གསུམ་དག་ལས་རིང་མི་སྤྱོད། །གྲོ་ཙ་ཆོད་ན་ལུང་པ་བཅན་དམར་
ལྷ། །ཙ་སྤྱིང་བྱིད་ཅིང་གཟེར་ལ་ཆོ་བ་སྤྱོ། །གདོང་སྤྱུམ་དབྱུགས་མི་བདེ་ལ་གྲུང་
ཤུམ་བྱེད། །ཙ་ཐིགས་ཤོར་ན་གྲོ་ལ་ནག་ཆུ་གསེག་།ཁྱུང་པར་ཆོགས་འགམས་སྤྱོད་
དུ་འཛིང་པ་རིངས། །སྤྱང་དུ་མཁལ་ཞིང་ན་ཞིང་རྒྱང་པ་འབྱེས། །ཁྱུག་པ་ལྷང་དུབ་
སྤྱོན་བྱ་སྤྱིགས་བྱས་འདེབས། །གཟེར་མགོ་སྤྱང་མཛེར་མགོ་མ་དུང་འབྱུང་སྤྱངས། །
ཆོ་ལ་མ་ཉལ་དགའ་ཆར་བྱ་སོག་དབྱག་གཟེར། །

(3) མཆིན་དྲི་དཀར་པོ་བཅད་ན་སྤྱང་མི་བྱིན། །དབྱུགས་བསྐྱུམ་འབྱར་ཆུགས་
ལྷ་ཞིང་ཡན་ལག་གཡོབ། །ཟུག་ཆེ་སྤྱིགས་པ་མང་ལ་ཟས་ཟོས་ན། །ཆབས་ཆུང་
མཁས་པས་མོད་དུ་གསེས་ན་འཆོ། །རྟགས་ཆང་ལྷ་ལ་ནད་ལྷོག་བརྟུན་ན་འཆི། །
ཡོལ་བ་སྐྱུག་ན་སྤྱོད་ཁྱག་སྤྱང་དུ་འཆོར། །སྤྱང་ཆུང་སྤྱོད་དུ་འཆོར་བས་སྐལ་དུ་
འཆི། །ནག་པོ་མགོ་ཕྱི་མིག་འཕྱུམ་ཁྱག་ནག་སྐྱུག་།ཁུས་འདེབས་མིག་ཙ་ཆོད་ལ་
བར་སྤྱང་བསྐྱུ། །འདུག་སར་མི་ཆུགས་དགུ་ཡི་དུས་ན་འཆི། །སྤྱང་འདོད་ཞེས་
མཁས་ལ་འགོ་འདུག་བྱེད། །ཆང་འདོད་སྤྱང་ན་ཡི་གར་མི་ཡོང་བ། །ནག་པོ་
བཅན་བརྟུངས་བརྟུགས་དེ་གསོ་བར་རུས། །

(4) མཆིན་པ་ཙི་ཉམས་གྲུར་པས་འཆི་བ་སྤྱོ། །ཆབས་ཆེ་ཁྱག་དུ་འབྱུ་སྐྱུག་ཕོག་
དུས་འཆི། །བསྐྱུམས་བརྟུངས་མིག་དམར་མདོག་སྤྱོ་འབྱུན་བྱ་འབྱུང་། །གདོང་
སྤྱུམ་མགུལ་ན་ཙ་རྒྱས་ལྷང་དུབ་བྱེད། །ཆབས་ཆུང་གྲུར་ན་མོད་དུས་གསོ་སྐྱུགས་
ཡོད། །མཆིན་ཙ་བཅན་ཆོད་མགོ་དང་དཔུང་པ་ན། །དོ་གདོང་སྤྱུམ་ཞིང་མིག་

སྒྲིན་དམར་པོར་འགྲོ། །

(5) མཆེར་པའི་ཆ་ག་སྒྲིང་འདར་གྲང་ཤུམ་བྱེད། །ཁོང་སྒོ་ཕྱི་ས་འགགས་ཏེ་ན་
ན་འཆི། །བསྐྱབས་བརྟུངས་མཐིལ་རུ་ཕྱག་ན་ཁོང་པ་སྒོ། །འབྲུ་འམ་རྒྱན་འགག་
གཡལ་སྒྲིད་མཆུ་སྒྲིལ་སྒྱ། །གདོང་མིག་ནག་ཐིག་འབྱུང་ཏེ་མཁས་པས་འཆོ། །

(6) མཁལ་མ་གཉིས་ལ་ཚི་ཉམས་གུར་པས་འཆི། །མཁལ་ཐག་ཆད་ན་རྒྱང་པ་
ཐུད་མི་ཤེས། །ཁྱུས་འདེབས་ལྷས་དགྲང་ཞག་གཅིག་ལོན་ནས་འཆི། །བསྐྱབས་
བརྟུངས་མཁལ་ཆོལ་ཟིན་ན་ལྷས་པོ་སྒྲི། །རྒྱང་ལག་ཐུད་དཀའ་རྒྱ་སྒྲི་ན་བ་འོན། །
དེ་ནི་མཁས་པས་འཆོ་བ་མང་བ་ཡིན། །མཁལ་མའི་རྩ་ལ་སོང་ན་རྒྱང་པ་ཤལ། །
དྲི་རྒྱ་ཕྱོམ་ཞིང་ཅ་རྒྱུད་ཁྲིད་ནས་གཟེར། །

༩ སྒྲོད་ནམས་ཕྱག་པའི་བྱི་རྟགས།

① ཐོ་བ་ཕྱག་པ་མི་སྒོ་བཅན་ཐེམས་སྒོ། །ཐེར་ཐོག་འཆོ་སྒྲེ་ཐེམས་ལ་ཐོག་པ་
འཆི། །དེ་རྟགས་སྒྲང་ཐབས་ན་ལ་དྲི་རྒྱ་ཕྱོམ། །ལྷས་བྱི་སྒྲོབས་ཤོར་ཅི་ཐོས་མི་
ཆགས་སྒྱུག །འཆོ་སྒྲུམ་བྱེད་ཀྱང་བརྟུ་བཞི་ཉི་ཤུ་གསུམ། །སུམ་རུ་ལྷ་ལ་འཆི་
བདག་ལག་རུ་འགྲོ། ②མཁྲིས་པ་ཕྱག་ན་མཁྲིས་པ་འབྲུ་སྒྱུག་འཆི། །བསྐྱབས་
བརྟུངས་མིག་རྒྱ་ཤ་མདངས་སེར་པོར་འགྲོ། །ཁོད་རུས་མ་བཅོས་ཞག་ལྷའི་རུས་
ན་འཆི། ③ཁོང་སྒོད་ལུ་གུ་མགོར་ཐོག་སྒྲང་ཐབས་ན། །ཁྱག་རུལ་འབྲུ་སྒྱུག་དཔུ་
ཡི་རུས་ན་འཆི། །སྒྲིང་ཁོང་སྒྲིན་བུ་འབྲུ་སྒྱུག་སྒྲང་ཐབས་འབྱུང་། །ཁོང་ཐེར་སྒོ་
ཐེང་དྲི་རྒྱ་སྒྲི་བར་བྱེད། །དེ་ཉིད་མཁས་པས་གསོས་ན་ཕལ་ཆེར་འཆོ། ④རྒྱ་མ་
ཕྱག་ན་ལྷས་པོ་འདུག་མི་རྒྱུགས། །རྒྱག་ཆེ་མཚན་མ་ཉིད་ལ་ཆ་འབྲལ་བྱེད། །རྒྱ་མ་
ཕྱག་པ་རུ་ཡོད་ཞག་རེ་ཐུབ། །མ་ཕྱག་ལྷག་པ་བཅོས་པས་འཆོ་བ་ཡོད། །བརྟུངས་
སམ་བཅད་ན་ཁ་ཁ་ཆ་བ་སྒྲེ། །རྒྱ་མ་གཟེར་ལ་འབྲུ་ཞིང་མིག་རྒྱ་སེར། ⑤གཉི་མ་
ཕྱག་ན་སྒྲིན་བུ་བྱེན་ཐུར་འབྱུང་། །ཉས་འདེབས་ཐལ་མོ་སྒྲེབ་ན་གཅིག་ན་འཆི། །

⑥གཞང་ལ་ཐོག་ན་དྲི་མ་ལྷག་གམ་སྒྲོམ། །ནག་པོ་འཆོ་དཀའ་དཀའ་པོ་འཆོ་
བར་འབྱུར། ⑦སྒྲང་པ་གནད་ཕྱག་དྲི་རྒྱ་སྒྲིའམ་ལྷགས། །ཁ་ལ་སོང་ན་འཆི་སྒྲེ་
ཐེར་ལ་འཆོ། ⑧བསམ་སེར་སོང་ན་ལྷས་སྒྲིད་གན་རྒྱལ་འབྱེལ། །འདྲེ་ཕྱོག་བྱེད་
ཆ་བས་རྒྱང་ན་འཆོ་བ་ཡོད། །མཆེར་པ་རྒྱ་ལོང་སྒྲང་པ་བསམ་སེའུ་སོགས། །རྩ་
ནམས་རང་རང་རྟགས་དང་ཁྱད་པར་མེད། །

6 [[འཆོ་འཆི་ལ་ཤན་འབྱེད་པ]]

རྒྱལ་པ་འཆོ་འཆིའི་ལ་ཤན་དབྱེ་བ་ནི། རྒྱལ་པའི་མོད་ནས་དྲན་པ་ཉམས་པ་
 དང་། །བརྒྱལ་འཕོག་དང་འདར་ཁྲག་ཏུ་འབྲུ་སྐྱུག་འཆི། །མཆོན་ཕོག་གསུམ་
 དང་ལྷ་ཡི་བར་དག་ཏུ། །ཅིས་ཀྱང་ཆ་བ་མི་ཆོགས་བྱག་མི་འབྱ། །རི་ལྷར་བཅོས་
 ཀྱང་སྐྱེད་མེད་འཆི་བར་ངེས། །ཤེད་མེད་ཆ་བ་སྐྱེ་ལ་དང་ག་འགག་ཉག་ཏུ་འབྲུ་
 སྐྱུག་དྲི་ཆུ་སྤྱི་ན་འཆི། །མིག་མདངས་ཉམས་ཤིང་འཕྱུམས་དཀའ་བྱེད་ཏུ་སྒྲིག།
 །ཁ་སྒྲུའི་དབྱགས་གང་གདོང་ལ་བག་རྩལ་ཆགས། །ལྷས་ཀྱི་སྒྲོབས་ཤོར་སྒྲན་ལ་
 འབྱར་བ་ན། །འཆི་བའི་བྱ་གཏོང་གསུམ་ན་འཆི་བར་ངེས། །དོན་སྒྲོད་འཆི་ལྷས་
 འཆི་རུས་གོང་ཏུ་བསྐྱན། །ཚ་རྒྱུད་མ་སྒྲོངས་བྱག་གཟེར་བར་ཐག་རིང་། །སྒྲན་
 དབྱེད་བདེ་སྐྱེད་ཆེན་འཆོ་བ་ཡིན། །

7 [[མདོར་བསྐྱུས་ཁ་མར་གདགས་པ]]

བདུན་པ་མདོར་བསྐྱུས་ཁ་མར་འདི་ལྷར་གདགས། །ནང་ཏུ་རྫོལ་ཡང་ཁྲག་
 བབས་བྱངས་རྒྱུད་ན། །ཉེན་ཆེ་བཅོས་སུ་ཡོད་པར་ཁ་མར་གདགས། །ཁྲག་བབས་
 ཆེ་འཕ་དོན་སྒྲོད་ཟིན་པ་ལ། །འཆི་བའི་བྱ་གཏོང་གསུམ་གྱིས་སྤྱོད་མ་སྤྱོད། །
 གསུམ་དང་ལྷ་ཡི་བར་ཏུ་ཤན་མི་ཕྱེད། །ཞག་ལྷའི་བར་ཏུ་བྱ་གཏོང་མ་བྱུང་
 བ། །དེ་ལ་མཁས་པས་ཚལ་བཞི་སྐྱུགས་པས་ཐུབ། །བྱ་གཏོང་སྤྱོད་ན་འཆི་བར་ཁ་
 མར་གདགས། །དོན་སྒྲོད་མ་ཟིན་ཁྲག་ངན་མ་བབས་ན། །ནང་རྫོལ་གྱུར་གྱང་
 འཆོ་བར་ཁ་མར་གདགས། །ཚ་ཆེན་ཆོད་དམ་ཁྲག་བབས་ཆེ་བ་དང་། །གཉན་པ་
 དོན་སྒྲོད་སྤྱོད་ཏུ་མཆོན་ལམ་རིང་། །འཆི་བདག་བྱ་གཏོང་གསུམ་ལ་འོང་འོང་
 མེད། །ལ་ཆེན་འདུལ་བར་ཁ་མར་གདགས་པར་བྱ། །ཞིས་སོགས་སོ། །

ས་བཅད་ལྷ་པ། ཡན་ལག་གི་རྒྱའི་མིང་དང་ནད་ཉགས།

ལྷས་ཀྱི་ཡན་ལག་བཞི་ལ་མཆོན་སོགས་གྱིས་སྐྱུས་པ་བྱུང་ན། ཆས་པའི་གནས་
 ལ་བརྟག་ནས་ཉེན་ཁ་ཆེ་རྒྱུད་དང་། གསེ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་ཐབས་ནི།
 མན་ངག་རྒྱུད་ལས། ཡན་ལག་མ་ལ་གནད་དང་སྤྱི་ཉགས་དང་། །བཅོས་པའི་
 ཐབས་དང་ལོག་གོམ་རྒྱུ་བཞིས་བསྐྱན། །གནད་ནི་ཉ་མེན་ཚ་རུས་རྒྱ་རྒྱས་
 ལ། །གནད་ལྷ་ཕོའི་སོ་སོར་ཞིབ་ཏུ་བསྐྱན་པ་བཤད་པར།

གཅིག ། ཉུ་ཡི་གནད་བསྟན་པ།

དེ་ལ་དང་པོ་ཉུ་ཡི་གནད་བསྟན་པ། ། རྒྱག་པའི་སྤྱིང་ན་ཉུ་ཤ་ནག་པོའི་གནད། །
 མེ་ལོང་སྤྱིང་ན་འབྲོས་ཤ་བྲ་པོའི་གནད། ། སོགས་པའི་ཁ་འཁོར་སྤར་ཤ་བྲག་པའི་
 གནད། ། དཔུང་པའི་ཉུ་ལ་སྤྱལ་སྒོ་བརྟན་ཡོད་དེ། ། དཔུང་ཆོགས་མཚམས་ནས་
 སོར་བཞི་ལྷག་གཞུག་གནད། ། ལག་ངར་ཉུ་མོ་སྤར་ལ་རྒྱས་པ་འདྲ། ། ཉུ་སྤྱལ་དགུ་
 དང་ཉུ་ཆེན་རྣམ་གཉིས་ཡོད། ། མཁྱིག་མའི་ཆོགས་དང་གྲུ་མོ་གཞུ་མཚོག་ནས། །
 འབྲིད་གང་སོར་རྒྱག་བཅལ་བ་ཉུ་སྤྱིང་གནད། ། ལག་མགོའི་མཐེབ་མཚུབ་བར་ན་
 གར་ཤའི་གནད། ། དབྱི་ཡི་ཤ་ནི་རྒྱ་གམ་དག་ཏུ་གནས། ། ཆང་བཟུང་སྤྱིང་གི་ཤ་
 ཆོད་གཉན་པའི་གནད། ། བརྒྱ་ལ་སྤྱལ་སྒོ་བརྟན་གསུམ་དར་སྤམས་འདྲ། ། བརྒྱ་སྤང་
 སོར་གཉིས་སྤང་ཤ་དཀར་མོའི་གནད། ། གཉན་གོང་སོར་བཞི་སྤྱལ་པ་ནག་པོའི་
 གནད། ། བྱིན་ཉུ་སྤྱལ་མེད་སྒྲུག་མ་སྤམས་པ་འདྲ། ། བྱིན་པའི་དབྱིལ་ན་ཉུ་མད་
 རྣམ་པ་གསུམ། ། སྤྱི་ལོང་སྤྱིང་ནས་འབྲིད་གང་ཉུ་མོའི་གནད། ། དེ་ནས་སོར་རྒྱག་
 བཅལ་བ་བྱིན་སྤྱིང་གནད། ། དེ་ལྟར་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཉིས་སྤངས་པའི་གནད། །

གཉིས། ཟེན་བྱའི་གནད་བསྟན་པ།

ཟེན་བྱའི་གནད་ནི་སྒྲིགས་རའི་ཆོགས་མཚམས་ནས། ། རྒྱག་གོང་སོར་བཞི་སྤྱིན་
 བྱ་མགོ་སྤོན་གནད། ། གྱི་ཁྲོས་སྤོན་ནས་བྱིན་ཏུ་སོར་ལུ་ན། ། དཔུང་པའི་ཟེན་བྱ་སྒྲུག་
 པོ་གནས་པ་ཡིན། ། སྤུས་མོའི་བྱི་རྒྱར་ཆོགས་གྱི་མཚམས་ན་ཡར། ། མཐོ་གང་
 བཅལ་བ་སྤྱིན་བྱ་དཀར་པོའི་གནད། ། དེ་ནས་སོར་གསུམ་སྤྱལ་མགོ་གདེངས་པའི་
 གནད། ། དེ་བརྒྱད་ལྟོག་ཐབས་སྤངས་དང་སྤོག་འཕྲོག་གནད། །

གསུམ། ཙུ་ཡི་གནད་བསྟན་པ།

(1) ཙུ་དཀར་བརྟུ་ཙུ་གནད་རྒྱང་ཙུ་ཁྲག་ཙུ་གཉིས་འདྲོམ་ཙུ། ། དེ་ལ་རྒྱང་རྒྱ་
 བ་ཡི་ཙུ་དཀར་ནི། ། དཔུང་པའི་ལྷག་གཞུག་བྱི་མཆན་རྒྱ་ཙུའི་གནད། ། སྤྱུ་མོའི་
 བར་ན་རྒྱང་ཙུ་རྒྱའི་གནད། ། སྤུས་མོའི་གཉན་གོང་རྒྱས་ཙུ་སྤྱིང་བྱའི་གནད། །
 སྤྱི་ལོང་སྤྱི་ལོང་བར་ན་རྒྱངས་ཙུའི་གནད། ། མཐེ་བོང་སྤྱི་སྤྱིས་རྒྱས་པ་པོར་མགོའི་
 གནད། ། དེ་བརྟུ་རྒྱང་འཕྲོ་བྱ་བ་ཉམས་པའི་གནད། །

(2) སྤོ་ཙུ་རྒྱག་ ། ཁྲག་ཙུ་མེ་ལོང་འོག་གི་སྤོན་བྱ་དང་། ། སྤྱི་རྒྱར་ལྷག་པ་དཔུང་

ནང་དུང་འབྲུང་དུག་ཁྲོ་བའི་ཙ་ཡིན་ནང་དུ་ཐིགས་གསོག་གནད། །

(3) མཁྱིམ་ཙ་བཞི། སྒྲིགས་རའི་ཆོགས་མཆོམས་གསེར་གྱི་ཀ་པའི་གནད། །
མནག་ཆེན་མཉེར་རིང་མཁྱིམ་ཙ་སྒྲི་རིང་གནད། ། མཁྱིམ་ཙ་དེ་བཞི་མཁྱིམ་ཆད་
སྒྲི་བའི་གནད། །

(4) མཆིན་ཙ་བརྒྱད། སྒྲོད་ཀ་ཏུ་ཐུང་བརྒྱ་ནང་ཙ་པོ་ཆེ། མཆིན་ཙ་སྒྲོད་གསུམ་
དེ་བརྒྱད་ཁྲག་འཆོར་གནད། །

(5) བད་ཀན་གང་བ་སྒྲིད་པའི་ཙ་བརྒྱད། དཔྱི་ཡི་ཁ་བཟར་མཁལ་ཙ་ན་གྱ་
དང་། ། བརྒྱ་སྒྲོད་སྒྲིད་གི་མཁལ་ཙ་རུས་ཞིན་དང་། ། བརྒྱ་ཡི་ཕྱི་རུར་མཁལ་ཙ་
རྒྱང་འདེགས་དུག ། བརྒྱ་ཡི་ཕྱི་རུར་མཆེར་པའི་ཙ་ནག་གཉིས། ། དེ་བརྒྱད་བད་
ཀན་གང་བ་སྒྲིད་པའི་གནད། ། དེ་ལྟར་ཉི་ཤུ་ཙ་དུག་ཁྲག་ཙའི་གནད། །

(6) རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འདོམ་འཕར་བའི་སྒྲིང་ཙ་ནི། རྒྱང་པའི་མཐིལ་ན་གཞག་
འདྲ་མཐིལ་འཕྲོག་གནད། ། པོལ་པོང་སྒྲིང་ན་མགལ་ཙ་ནག་པོའི་གནད། ། བད་
ལོང་ནང་ཁུད་ལྷགས་གྱི་སྒྲན་མའི་གནད། ། འར་གདོང་ཐུར་བར་གསེར་ཙ་ཀ་
གདུང་གནད། ། དག་བ་ཁུད་ནང་ན་དག་བ་ཙ་ནག་པོའི་གནད། ། སྒྲིང་ཙ་ཁུད་ན་
སྒྲིང་ཙ་མིག་དམར་གནད། ། ལག་མཐིལ་སྒྲིན་ལག་འོག་ན་རྒྱར་བའི་གནད། །
མཛོད་སྤུ་རྒྱང་གི་འོག་ན་འགལ་ཙའི་གནད། ། རུས་པ་འབོར་པོའི་སྒྲིང་ན་བལྟ་
ཙའི་གནད། ། མར་རུར་རྒྱ་བའི་བར་ན་སྒྲིང་ཙའི་གནད། ། བྱ་མོ་ནང་ཁུད་ཨ་སོ་ལི་
ཀའི་གནད། ། མཆན་ཁུད་ནང་ན་སྒྲིང་ཙ་རུལ་འདུའི་གནད། ། དེ་ལྟར་ཙ་བཞི་
ཁྲག་པར་རྒྱས་པ་ལ། ། ཕྱི་ཏུ་འབྲུར་བས་གནད་ཏུ་བཞུན་པ་སྒྲི། ། སྒྲོད་ཏུ་ཆ་བ་
འཆོར་ཞིང་འཆི་བའི་གནད། །

བཞི། རུས་པའི་གནད་བཞུན་པ།

རུས་པའི་གནད་ལ་ཆོགས་དང་རུས་སྒྲན་གཉིས། ། ཆོགས་ཆེན་བཏུ་གཉིས་དཔྱི་
དང་དཔྱང་པ་དང་། ། རུས་མོ་གྱ་མོ་བྱིག་མའི་ལོང་ཆོགས་ནམས། ། ཡར་མར་སོར་
བཞི་ལྟ་བར་བཅས་པ་ནི། ། ཆོགས་གྱི་སོངས་སུ་འདུས་ཉི་གཉེན་པ་ཡིན། ། རུས་
ལྷག་དཔྱི་སོགས་ལྟ་ད་ལོང་སྤུ་དང་། ། སྒྲི་ལོང་སྒྲན་ཅེ་སྒྲན་མངས་ལ་སོགས་
པ། ། ཉི་ཤུ་ཙ་དུག་ན་ཞིང་སྒྲོད་བའི་གནད། །

ལ། རྒྱ་རྒྱལ་གྱི་གནད་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱལ་གནད་ནི་རྒྱུད་ཁུང་གྲུ་མོ་དང་། །མཁུ་མ་རྟིང་རྒྱ་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་མགོ་
བཅུ། །རྒྱ་བ་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་པ་མཐུན་ན་གནས། །ཞ་དང་རེངས་པར་བྱེད་པས་
གནད་ཅེས་བྱ། །དེ་ཡང་ཙ་དང་མེན་སུ་རབ་གཉན་ཏེ། །ཉ་ཆིགས་འབྲིང་ཡིན་རྒྱ་
རྒྱལ་ཐ་མར་བཤད། །ཙ་ལས་སྟིང་ཙ་རབ་ཏུ་གཉན་པ་སྟེ། །མཁུ་ཙ་རྒྱུང་ཙ་
འབྲིང་ཡིན་གཞན་རྣམས་ཐ། །ཉ་ལས་བྱིན་སྟིང་སྤྲུལ་ནག་རབ་ཏུ་གཉན། །བཟ་
ཤ་འབྲིང་ཡིན་ཉ་ཤ་ཐ་མར་བཤད། །ཆིགས་ལ་སུས་མོ་དཔུང་པ་རབ་ཏུ་གཉན། །
དབྱི་དང་གྲུ་མོ་འབྲིང་ཡིན་ཆིགས་གཞན་ཐ། །རུས་སྟག་ལོང་སུ་སྟེ་ལོང་རབ་ཏུ་
གཉན། །དབྱི་སྟགས་འབྲིང་ཡིན་གཞན་དག་ཐ་མ་ལོ། །རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱུད་རྒྱ་རབ་ཏུ་
གཉན་པ་སྟེ། །གྲུ་མོ་འབྲིང་ཡིན་གཞན་དག་ཐ་མ་ལོ། །ཆིགས་དང་རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱ་ཙ་
རྒྱུང་གི་གནད། །སྟེ་སྟིང་མཁུ་ཙ་མཁུ་ཙ་པའི་གནད་ཏུ་བཤད། །ཙ་པོ་ཆེ་དང་
མཚོན་ཙ་བྲག་གི་གནད། །མཚོར་མཁུ་ཙ་དང་ཉ་མེན་བད་ཀན་གནད། །དེ་
ལྟར་གནད་གྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་པ་ཡིས། །འཆི་རྒྱུང་གསོ་བླ་ཞ་རེངས་ཁ་མར་
ཐོགས། །ཞེས་སོ། །

མདོར་བསྟུས་པའི་སྟོན་སྟངས་གཉན་པའི་གནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱལ་བཤད་པ་ལ། མན་
དག་རྒྱུད་ལས། གཉིས་པ་གནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱལ་བསྟན་པ་ནི། །རྒྱུ་ཅ་མོད་ལ་ལྟོག་
ཐབས་སྤངས་པ་འཇམ། །བྲག་གཟེར་ཆེ་འཇམ་རྟོག་སུ་བཅུག་པ་འདྲ། །མེ་ལྟར་འབར་
རམ་རྒྱ་ལྟར་བསེལ་བ་སྟེ། །མདོར་ན་ལུས་ནི་གནད་ལ་ཐེབས་པར་བྱེད། །དེ་དག་
གསོ་དཀའ་འཆི་ཡང་སྲིད་པ་ཡིན། །

ཁུང་པར་ཉ་གནད་རྣམས་ལ་མཚོན་སྟོན་ན། །མོད་ལ་ཆ་ཞིང་མ་ཆས་ཆན་མོ་
པན། །སྟུག་ནག་སྟོ་བྲ་དམར་བྲ་མེ་ལྟེ་རིས། །བྲག་ཆེ་རྩོ་ལྟར་སྤྲུལ་རེག་མི་
བཟོད། །རྟག་མདོག་དམར་ལ་ཆིགས་ཅན་སྤྲད་གདངས་ཞན། །

མེན་སུ་རྣམ་བརྒྱུད་ཞར་ན་བཅོས་སུ་མེད། །བཅོན་བརྒྱུད་སོད་ཏུ་ལྟོག་
ཐབས་སྤངས་པ་དང་། །བྲག་ཆེ་ཆ་བ་སྟེ་ལ་སྤྲུང་ག་ཁུང་། །ཉ་སྤང་རྒྱ་སེར་འཇག་
ཅིང་དྲི་མི་ཞིམ། །

རྒྱུང་ཙ་རྣམས་ལ་མཚོན་སྟོན་འཕྱོ་འདར་བྱེད། །མིག་ཙ་རྟོད་ཅིང་གཡལ་དང་
རྒྱུགས་སུ་འབྱུང་། །གཉིད་རྒྱུང་ཁ་མིག་ཡོ་ལ་ར་ལོག་སྤངས། །ཁུང་པར་ལུག་

གཞུག་ཆུ་ཆ་ཆོད་གུར་ན། །ལག་པ་བཤལ་སྤྱིད་བྱ་བ་ཉམས་པར་འགྱུར། །རྒྱུང་ཆ་
རྩ་ཆོངས་དང་མོ་རངས་ན། །དངངས་ཤིང་གཡལ་དང་སྒྱིགས་བྱ་བ་བྱུང་ནས་
འོང་། །རུས་ཆ་སྤྱིད་བྱ་དངངས་ཤིང་སྒྲིག་ཐབས་སྤངས། །རྒྱལ་པ་བྱས་འདྲ་མགོ་
ན་སྒྲུབ་ཆོལ་སྤྲ། །རྒྱུང་ཆ་ལྟག་དཔྱེ་སོ་འཐམ་དྲི་ཆུ་སྒྲིམ། །པེར་མགོ་དངངས་
འདར་བྱག་ཆེ་གཡང་ཆུ་མི། །སྒོ་ཆ་སྒོན་བྱ་དམ་ནག་སྒྱིགས་བྱས་འདེབས། །
འདར་ཁིང་དངང་ལ་སྒོ་ལུ་ཆ་བ་སྤྱེ། །སྒོ་ཆ་ཁྱུག་པ་སོགས་སྤྲུག་གཟེར་བ་
དང་། །མགོ་ན་དཔུང་པ་བཤལ་ལ་འཛིང་པ་རེངས། །དྲུང་འབྱུང་གསོག་ཅིང་
གཟེར་ལ་བྱས་ལྟར་སྤངས། །རྒྱུང་ལག་མཁྱིམ་ཆ་བཞི་པོ་གང་ཉེན་ཡང་། །མགོ་ན་
མིག་ཆུ་མ་ཁ་བཞིན་ནམས་སེར། །ཁ་ཁ་དང་ག་མི་བདེ་སྒོམ་དད་ཆེ། །ལུས་མྱི་མ་
ཆས་ཆོན་མོ་ཉེ་ཐབས་མེད། །བརྒྱ་ནང་ཆ་ཆོན་ཆོད་ན་ཁྲག་མི་བྱུབ། །ཆུ་དད་ཆེ་
ལ་སྤྱང་འབྱེས་ཁོང་པ་འཁྲོག་མཆིན་ཆ་མོད་ལ་ཁྲག་མི་བྱུབ་པ་ལ། །སྤྱང་མྱི་སྤྱིག་
སྒྱགས་ཁྲག་རུལ་དྲི་ཅན་འཛག་ །སྒོད་ཀ་རུ་བྱུང་ཁྲག་ཆོད་དཀའ་བར་འགྱུར། །
མཁལ་ཆ་མ་ཆས་གང་མོ་ཉེ་ཐབས་མེད། །སྤྱང་འབྱེས་རྒྱུང་པ་བཤལ་སྤྱིད་དཔྱི་
མིག་བྱག་ །ཆུ་སྒྲི་ན་བ་འོན་ལ་སྤུམ་སེར་བྱེར། །མཆེར་ཆ་སྒོ་སྤྱིག་ཆུན་ཅན་ཉེ་
ཐབས་མེད། །ཁྲག་རུལ་འཛག་ཅིང་སྤྱང་འབྱེས་རྒྱུ་ལོང་འཁྲོག་ །མགོ་ན་ལུས་མྱི་
དམ་ནག་ཆ་བ་སྤྱེ། །སྤྱིང་གི་འཕར་ཆ་གང་ཆོད་ཁྲག་མི་བྱུབ། །གདོང་པ་སེར་ལ་
གཡལ་མང་འཕོག་ཆོལ་སྒྲིན། །བཅན་བརྒྱུངས་སྤངས་དམར་ཆ་རྒྱུད་འཁྲིད་ཅིང་
ན། །མ་འབྱེམས་ཆ་ཁ་འབྱུང་ཅིང་གཞན་རུ་འབྱེར། །ཞག་གསུམ་ལོན་ནས་ཆ་བ་
སྒོད་རུ་འཛོར། །མགོ་ན་སྤུམ་སེར་བྱེར་ལ་མིག་ཆ་གྲང་། །སྤྱ་སྤུམ་མྱི་ཆ་སྒོ་ལ་སོ་
དྲིག་ཆགས། །དབྱགས་བྱུང་སྒོ་སྤྱིང་མི་བདེ་སྒོམ་དད་ཆེ། །བྱུང་པར་མཐིལ་
འཁྲོག་ལྟར་བ་སྒོད་སྤྱིགས་བྱེད། །མགོ་ན་དངངས་འདར་བྱག་ཆེ་སྤྱིང་ག་གཟེར། །
བཟླ་ཆ་བརྒྱ་ཆ་དེ་བཞིན་གཉིད་མེད་བྱིང་། །ཨ་སོ་རུལ་འདུ་མགོ་ན་སྒོ་སྤྱིང་
འདར། །སོ་བ་མི་བདེ་སྤྱིག་ཅིང་སྒྲུབ་ཆོལ་སྤྲ། །སྤྱིང་ཆ་མིག་དམར་སྤྱིང་སྤྱིག་རྒྱུང་
པ་འདར། །སྤྱིང་ཆ་ནག་པོ་ཁྲག་འཛོར་སྤངས་པར་བྱེད། །ཀ་གརྱུང་དབྱ་ནས་
ཁྲག་འཛོར་སྤྱིགས་བྱ་འབྱུང་། །འགལ་ཆ་བྱིན་རེངས་སྤྱིག་ཅིང་སོར་མོ་འབྱུམས། །
ཆོགས་གནད་མདེ་བྱ་མི་དམ་སྒོམ་པ་སྤྲ། །ཞག་གསུམ་ནང་རུ་མ་ནས་ཆོགས་ཆུ་
ལྟགས། །བརྒྱུད་བསྤུམ་མི་ཤེས་བྱག་ཆེ་ཁ་སྤྱེ་སྤྲ། །མགོ་ན་སྤྱིད་པ་སྤྱིར་ལ་སྒོད་

སྒྱགས་བྱེད། །ལོང་བྱ་ལ་ལོག་བཅོ་ལྷ་བཅུ་དགུ་ལ། །མདོག་སྒྱུ་ལྷ་ལྷ་འདར་རྒྱལ་
 འབྱུང་ཤེས་པ་འགྱུར། །བྱག་གཟེར་ཆེན་མཁས་ཀྱང་ཐུབ་མི་འགྱུར། །སྲི་ལོང་
 གསུམ་ན་བཤུལ་རེངས་ལྷག་པ་དགྱེ། །ལྷ་ལྷ་ལྷ་སོ་འཐམ་སྒྲིང་ཐབས་དག་རྒྱ་
 རྒྱ། །བདུན་དང་དགུ་ལས་ཆེ་ཆོད་མེད་དེ་མཆི། །དབྱི་དང་སོགས་པ་སྣ་ང་ཕྱན་
 ཅི་རྣམས། །བྱག་ཆེ་སྒྲིངས་ཤིང་རྣག་ཐག་རིང་བར་འགྱུར། །རྒྱང་སླེབ་བྱག་རྒྱ་ང་
 འདས་གདོན་པ་དགུལ། །སྣ་བ་ནག་པོ་རུས་པ་ཆ་བམ་འགྱུར། །རྒྱ་རྒྱས་བཅད་ན་
 རེངས་འགྱུར་ཆ་གཏིང་རུབ། །ཤུག་བཤགས་རྣག་རྒྱ་ཅིགས་ཅན་གྱི་འཕོངས་
 འོང་། །ཞེས་མཚོན་ཆ་ལེའུ་ལྷ་པོའི་གཉན་པའི་གནད་གྱི་མིང་དང་གཉན་རྣགས་
 རྣམས་རེའུ་མིག་གི་ནང་རྒྱ་གསལ་བཤད་རྫོགས་སོ། །

ཡེ་ཤེས་ལྟུང་པ།

དུག་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་བརྟག་ཐབས།

ས་བཅད་དང་ལོ། སྤྱི་དུག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྤྱི་དུག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་བཤད་པ།

《ནད་འབྱུང་ནད་པོ་》ལས། བྱ་ལྟུང་པ་ལྟར་ཐ་མར་གྱུར་པའི་ཆོ། །དུས་
ངན་དབང་གིས་ལས་ངན་སྦྱོར་པ་བྱེད། །དེ་དུས་དུག་ཅི་ལྟ་སྟེགས་བསམ་ངན་
གིས། །ལུས་པ་དུག་ལ་རེ་ནས་དུག་རྣམས་གཏང་། །ཞེས་དང་། 《མན་ངག་
རྒྱུད་》ལས། །ལྟུང་པ་དུག་གི་ཐ་མར་གྱུར་ཅམ་ན། །དུས་ངན་དབང་གིས་སྦྱོར་ངན་
སྤྱི་ཆོགས་བྱེད། །དེ་དུས་ལྟ་སྟེགས་བསམ་ངན་སྦྱོར་པ་དང་། །རྒྱུ་གཉིས་སྟོག་ལ་
དུག་གི་ཆན་པས་འདེབས། །ཞེས་གསུངས། །འདིར་ཆན་པ་འདེབས་ཞེས་པ་དཔེར་
ན་བཅད་བྱའི་ཤིང་ལ་སྟ་རེས་ཆན་པ་བཏབ་ནས་བཅད་པ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་སོ། །

གཉིས། དུག་སྦྱོར་རྒྱུ་ནི།

རིན་ཆེན་རིགས་དང་། རྩི་རིགས་དང་། ཤ་རིགས་དང་། ཚི་རིགས་དང་། རྩི་
རིགས་སོགས་གིས། །དུག་གི་སྦྱོར་སྟེན་སྤྱི་ཆོགས་ཡོད་པ་མན་ངག་རྒྱུད་དུ་བཏུན་
ཡོད་པ་ལྟར་རོ། །དུག་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་དང་ལོ་ཤས་ཀྱི་རྩིས་སྟུང་ནད་ལྟར་བ་
དང་། དཔེར་ན། དེང་དུས་ཨེ་ཙའི་ནད་དུག་ལྟ་བུ་རེད། དུག་རིགས་འགའ་ཞིག་
ནི་རྩི་བ་དང་རྩི་ཤས་ཀྱི་རྩིས་སྟུང་བ། དུག་རིགས་འགའ་ཞིག་ནི་ལུས་པ་ལྟར་
བ་སྟེ་ཞིག་དུས་ལས་མི་འདའ་བ་ལྟར་བ་ཅན་དཔེར་ན། ཟས་དུག་དང་། བཅན་
དུག་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དེང་དུས་འཕུལ་དུ་མི་སྟོག་བཅད་པའི་སྦྱོར་དོན་དང་།
རྩིས་སྦྱོར་གྱི་དུག་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཆོགས་ཡོད་པ་རེད། །

གསུམ། དུག་རིགས་བསྐྱར་བའི་རྒྱ།

འོ་ན་དུག་རིགས་དེ་དག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་གཏང་གི་ཡོད་ཞེ་
ན། དུག་རིགས་བསྐྱར་བའི་རྒྱ་ལྟེ། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། (1)མཐོང་བ་ཉི་མའི་
ཟེར་ལ་བསྐྱར་བ་དང་། (2) དུ་བ་རྒྱུད་གི་རྩི་ལ་བསྐྱར་བ་དང་། (3) འགོ་མ་པ་

"ས་ཡི་རྒྱངས་ལ་བསྐྱར་བ་དང་། (4) རེག་པ་རྩམ་གྱི་རྩ་ལ་བསྐྱར་བ་དང་།

(5) ཁོང་པ་བས་ལ་བསྐྱར་བ་ནམ་པ་ལ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

བཞི། སྤྱི་རྟགས་འབྲུལ་མེད་མི་འབྲུར་ངོས་བརྒྱད་བ།

སྤྱི་རྟགས་རྒྱལ་གྱི་བཅད་ནས་སོ་སོར་དབྱེ་བའི་ཐབས་ཀྱི་རེའུ་མིག་

བརྟག་ཐབས།	རུག་རྟགས།
1 མཆིལ་མས་རྒྱ་ལ་བརྟག་པ།	ཞོགས་པ་ནམ་ལངས་ནས་གཏམ་མ་ལབ་ཅིང་བས་མ་མོས་པའི་རུས་སུ་མཆིལ་མ་མ་དགོགས་པ་རང་ལུགས་དེ་རྒྱ་གཙང་མ་སྟོང་རུ་བཞག་པ་དེའི་ནང་རུ་རྒྱག་ཆོ། གཏིང་རུ་སྤང་ན་རུག་ཡིད།
2 མཆིལ་མས་རྒྱ་རུ་ལ་བརྟག་པ།	རྒྱ་རུ་ལ་རྒྱ་བྱག་ཅིང་དེའི་ཕྱིར་རུ་མཆིལ་མ་ལྷག་ན་ལྷ་བ་ཆེར་ཆེར་ཁོལ་ན་རུག་ཡིན།
3 དཀར་གོང་ལ་བརྟག་པ།	དཀར་གོང་མེས་བསྐྱེགས་པའི་ཕྱིར་རུ་མཆིལ་མ་ལྷག་ནས་གྲང་བའི་ཆོ་བཅག་པས་ན་ནས་འབྲུག་གང་ཅམ་ནག་པོར་ཆགས་ན་རུག་ཡིད།
4 སྤྱི་ཐུར་གྱིས་བརྟག་པ།	བ་མེན་གྱི་རུའི་ནང་རུ་ནད་པའི་དྲི་རྒྱ་ཆང་དང་བསྐྱེས་ནས་རྒྱག་། སྤྱི་ཐུར་གྱིས་དཀྱགས་པས་འཇའ་ཆོན་འདྲ་བ་ཤར་ན་དག་ཡིད།
5 རི་བོང་སྒྲ་རས་བརྟག་པ།	བ་མེན་གྱི་རུའི་ནང་རུ་ནད་པའི་དྲི་རྒྱ་ཆང་དང་བསྐྱེས་ནས་རྒྱག་ཅིང་། རི་བོང་སྒྲ་རས་དཀྱགས་པས་སྒྲ་ར་ཆོག་ན་རུག་ཡིད།
6 ཐུར་འགམ་སྒྲ་ལ་བརྟག་པ།	ནད་པའི་དྲི་རྒྱ་དེ་ཐུར་གོང་གི་སྒྲ་ལ་བྱག་ཏེ་ཞག་གཅིག་འཛོག་ ཐུར་ཉིན་བརྟག་པས་སྒྲ་སྒྲམ་ཤོག་ཆོག་པ་འདྲ་བར་ཐུར་ན་རུག་ཡིད།
7 བྱའི་ཟེ་བྲག་གིས་བརྟག་པ།	ནད་པའི་དྲི་རྒྱའི་ནང་རུ་བྱའི་ཟེ་བྲག་རྒྱག་ཅིང་། དེ་ལ་བོང་ར་བརྟག་པས་རྟག་ཏུ་སྤང་ན་རུག་ཡིད།
8 དངུལ་གྱིས་བརྟག་པ།	ར་གན་སོགས་ལྟ་མེད་པའི་དངུལ་དག་མ་ཞིག་ལྟར་བྱས་ནས་སོའི་བར་བརྟག་ ཐུར་ཉིན་ནམ་ལངས་པ་དང་དངུལ་མདོག་འབྲུར་ཞིང་གཡའ་མི་དཀའ་བ་བྱུང་ན་རུག་ཡིད།
9 ཏ་བོས་བརྟག་པ།	རྒྱབ་མོ་ཆང་ཁྱོ་བ་གང་དང་བྲག་རྒྱ་ཏ་བོ་སྐྱར་ནས་བརྟག་ཏེ་ཉལ། ཐུར་ཉིན་རྩིལ་དང་རྒན་ལ་འཇའ་ཆོན་འདྲ་བ་འབྲུག་ན་རུག་ཡིད།
10 མ་བྱའི་སྒྲོས་བརྟག་པ།	མ་བྱའི་སྒྲོ་མིག་གཅིག་མར་གྱི་ནད་རུ་གཏུམ་ནས་ལྷུར་མིད་བྱེད། ཐུར་ཉིན་འོག་སྒྲོ་ནས་དོན་པ་དང་བཟུས་ནས་བརྟག་པས་སྒྲོ་མིག་མ་ཉམས་པར་ཡིད་ན་རུག་ཡིད།

¹ འགོ་མ་པ་ནི། མོ་མ་པ་བོར་བའི་ས་རྒྱངས་ལ་བསྐྱར་བ།

ལ། སྤྱི་འཇུག་གི་ནང་རྟགས་བཤད་པ།

(1) ཚ་ལ་བརྟག་པ་ནི། ཚ་རྒྱུད་མ་ངེས་མ་ངེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་འགྱུར་ལྡོག་མང་བ་གཏོན་ཚ་དང་འདྲ་བར་བྱུང་ན་རྟག་ཡིན། (2) ཚ་ལ་བརྟག་པ་ནི། ཚ་མདོག་མ་ངེས་མ་ངེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་། འཁར་སྔོན་ཁ་སྤྱི་འཇུག་གི་ནང་དུ་དྲི་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ལྟས་རྒྱུ་ལྟུངས་པ་བསྟུབས་ཏེ་ཞག་གཅིག་སྟེན་ནས། བྱང་པར་བལྟ་རྟལ་ས་དོ་རིན་ཆེན་སྟོ་སྟགས་རྟག་སྟོར་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱི་མ་དངོས་སྟེ་འོང་བ་དང་། ཤ་སྟོར་ཅན་གྱི་རྟག་རྟལ་གྱི་ནང་ཡིན་ན། སྟལ་སྟོང་འདྲ་བ་དང་། བྱ་སྟེགས་ཅན་དང་། འཇུ་ཆོན་འོད་ཅན་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་དེ་སྟལ་ལས་དྲངས་སངས་ཅན་རྟལ་གས་ན་རྟག་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན། །ཡང་ན་དྲི་རྒྱ་དེ་ཟངས་དམར་སྟལ་མེད་ལ་བྱུག་ན་ནག་པོར་སོང་ན་རྟག་ཡིན།

(3) བྱ་ལྟགས་ལ་བརྟག་པ་ནི། སྤྱི་རིན་ལྟགས། རྟག་དེ་ཁོང་དུ་སོང་བའི་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་ནས་སྟོ་ཆམ་མོད་ལ་ལྟས་ཤེད་རྒྱུད་བ་དང་། ཁམས་མི་བདེ་བར་གྱུར། ཟླ་བ་གཉིས་ཙམ་ན་ནད་ལྡང་དུ་བ་མང་། ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ན་རྟག་གང་དུ་བསམ་པའི་གནས་དེར་ན་བ། ཟླ་བ་བཞི་ཙམ་ན་ཟས་སྟོད་མི་འཕྲོད་པའི་ཁྱེན་ལྟ་བུ་མང་པོར་འབྱུང་།

གཞན་ཡང་ཁ་སྟོང་དང་། རུས་པ་ན་བ་རྒྱུད་དང་ན་རྒྱལ་འདྲ་བ། མིག་སེར་ཞིང་ཆོ་བ་སྟེ་བ་མཁྱིས་པ་དང་འདྲ་བ། ཟས་འཇུ་དཀའ་ཞིང་སྟེག་པ་དང་། སྟུག་པ། སོ་བ་འཆོངས་པ་བཅས་ཀྱིས་བད་ཀན་འདྲ་བ། ཚ་འབྲུག་རོ་སྟོད་གཟེར་བས་ཁྲག་ནད་འདྲ་བ། ཟ་འཕྲུག་དང་། ལྟས་སྤྱི་ལ་བཅུ་པས་རྒྱ་སེར་འདྲ་བ། གྲང་ཤུམ་བྱེད་པ་དང་། ཆོགས་གཞི་ན་བས་རིམས་ནད་དང་འདྲ་བ། ཁྲག་སྟུག་ཅིང་སོ་མཆིན་ན་བས་སྟུག་སོ་དང་འདྲ་བ། ལྟས་སྟོ་བས་རྒྱུད་ཞིང་ཤ་སྟགས་སྟུམ་པས་ས་བདག་གི་ནད་དང་འདྲ་བའོ།

(4) བན་གཏོང་བསྟེན་པའི་སྟོ་ནས་བརྟག་པ། ཉལ་པོ་བྱས་པ་དང་། ར་བང་གཏོང་བ་དང་། ཉ་ཤ་དང་། བག་ཤ་དང་། ཤ་རུལ་པ་བཅས་ཟོས་པ། དང་སོ་རྟག་འབྱུང་བའི་རྟ་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་འབྲུད་པ་དང་། གཏར་ཁྲག་ཆོ་སོ་ཟོས་པ་ནམས་ཀྱིས་ནད་རྟུག་དུ་སོང་ན་རྟག་ནད་ཡིན་པའི་རྟགས་ཡིན།

རུག །གསང་རྟགས་སྒྲན་རྣམ་དང་སྒྱར་ནས་བརྟག་པ།

རྣམ་རིགས་གཞན་དང་སྒྱར་ནས་ནས་རུག་བརྟག་ཐབས།

བརྟག་རྣམ།	རུག་རྟགས།
ཆུ་ཆུང་ཚོད་མ།	ཆུ་ཆུང་ཞེས་པ་ཆུ་ཅ་འདྲ་བ་དེ་ལས་ཆུང་བ་དེའི་ཚོད་མ་ནད་རུ་ཉ་ མག་གི་ཤ་བཏབ་ནས་བཏུང་བས་ནད་ལྡང་ན་རུག་ཡིན།
རག་ཤ་བསྐྱས་ཐང་།	རག་ཤ་རིན་ཆེན་མལ་པའི་རིགས་དེ་ཆུ་ལ་བཞོལ་བའི་ཆུ་ཁྱོར་གང་ ཅམ་སྒྲོད་ལ་བཏང་བས། ཁམས་འབྲུགས། ལུས་སྒྱི། སྤུམ་ཁེར་ ཁྱོར་ན་རུག་ཡིན།
རེ་རལ་གྱི་ཐང་།	རེ་རལ་ཐུན་གཅིག་ལ་བ་འོས་སུ་ལ་ནས་སྒྱུག་ན་རུག་ཡིན།
ཡུ་གྲ་ཤིང་གི་ཐང་།	ཡུ་གྲ་ཤིང་དང་། ཅན་དན་དཀར་པོ། སྒྱེར་པའི་བར་ཤུན་རྣམས་ གྱི་སྤེམ་སྤྱི་ཁྱུར་ཁུ་བས་འཕུལ་ན་འབྲུ་སྒྱུག་དང་གཟེར་ནད་ལངས་ ན་རུག་ཡིན།
ཨ་ཁུའི་ཐང་།	ཨ་ཁུ་ར་དང་། སྤང་རྒྱན། ཁེ་བ། སྒྱེར་ཤུན་བཅས་གྱི་ཐང་བཏང་ བས། ཚིགས་གཞི་བཞུན་ཅེ་ཏེ་ཚིགས་ཆེ་པ་མམས་ཅད་ན་རུག་ཡིན།
ཤུག་འབྲུའི་ཐང་།	ཤུག་འབྲུ་དང་། ཤིང་ཀྲན། སྤྱ་ཅི། ཨ་བར་སྒྱུར་གསུམ་རྣམས་བ་ ཆུས་བསྐོལ་བ་བཏང་བས་རུག་ནད་གར་བབས་གྱི་གནས་དེ་ན་ན་ རུག་ཡིན།
མེ་ཚོད་ཐང་།	དམོང་མོར་མེ་ཚོད་དང་འོམ་བུའི་ཐང་བཏང་ཞིང་། རྟོགས་པ་དྲི་ ཆུའི་ནད་རུ་མེ་ཚོད་དང་འོམ་བུའི་སྤེམ་བཏབ་ནས་བསྐོལ་བས་ས་ སོར་འདྲིལ་ན་རུག་ནད་ཡིན།
རྩུད་སྒྲན།	ཐབས་དེ་དག་ཀྱན་གྱིས་མ་རྟོགས་ན་རྩུད་སྒྲན་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ་ སྟགས་གང་ཅུང་བཏང་བས་འདུས་རྟགས་བྱུང་ན་རུག་ཡིན།

བརྟུན། ཟེར་རུག་དང་རེག་རུག་གི་རྟགས།

འདུག་སྒྲོའི་རིགས་ཀྱི་བརྟག་པ་ནི། (1) ཟེར་རུག་ནི། ཉི་ཟེར་དང་། རུ་བ།
རྐངས་པ་རྣམས་ལ་བསྐྱེན་ནས་བྱུང་བའི་རུག་རིགས་ནི། དང་པོར་མཚུལ་པ་ཚ།

མགོ་ན། ལུས་སྤྱི་ཞོག་། སྤྱིད་པ་སྦྱར། ཚིག་པ་བ། ཚིགས་གཞི་དང་། ཕྱིན་ཏུ་ན་
ཞིང་གང་ཤུམ་དང་རིག་མི་བཟོད་པ་འབྱུང་། ཚབས་ཆེན་ལུས་སྦྱངས། ཤ་སྐམ།
ཡན་ལག་ལ། ཅ་ཆུམས་འཁུམས་སྟེ་གཟུང་གི་བ་ཕོག་པ་ལྟར་འོང་། (2) རིག་རྒྱག་
ནི། དང་པོ་པགས་པ་ཆ་ཞིང་བ་། ལྷགས་པའི་རྩིས་སྤྱུ་འབྱུམ་ཐོར་དང་། ལྷ་
བ། སྦྱངས་འབྱུར་བཅས་ཡོང་། དེ་ནས་ཁ་ཅིག་ཅ་མིག་སོགས་ལ་བྱེར་བ་འབྱུར།
ཁ་ཅིག་སྟོག་པ། ཁ་ཅིག་འབྱས་སྤྱུ་འབྱུར། ཐ་མ་རྒྱག་གིས་ཤ་རུལ། ཅ་ཆད།
རྒྱས་པ་བ་ནས་ལུས་འཕྲིག་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

བརྒྱད། རྒྱག་སྦྱར་སོ་སོའི་ནད་རྟགས།

རྩིས་རིགས་སོ་སོའི་རྒྱག་རྟགས་བཤད་པ། (1) དཔྱིག་རྒྱག་ ལུས་ཤིང་རྒྱང་།
ཤ་སྐམས། རི་སྤྱོ་འགོ། བ་ཆ་མི་ཆེ། ཕོ་བ་རྒྱག་ཅིང་གང་། ཁ་ལ་གཡའ་དྲི་ཁོ་བ།
མཆེན་མ་ལྟར་མི་རུས། མིག་སེར། རྩོ་བ་སྒྲོ། རྩིག་པ་བྱེད། ཞོ་འབྱུང་ན་འབྱུ་བ་
བཅས་སོ། (2) རྩོ་སྦྱར་གྱི་རྒྱག་ ཕོ་བ་སྤྱ་ཞིང་ཕྱི་བ། ཡན་ལག་སྤྲ་བ། གདོང་སྤྱོ་ལ་
ཆ་བའི་མངོན་ཚུལ་སྟོན་པ་ནད་དངོས་གང་བར་སྟོག་པ། མཆེན་མ་ཁྲིས་སོ་
མཆེར་སྟེང་རྒྱ་སྒྲན་རྒྱ་འདྲིལ་བ། (3) ཤ་སྦྱར་རྒྱག་ ཕོ་མཆེན་མི་བདེ། མིག་སྒྲིན་
དམར། མིག་འགྲིབ། མིད་པ་ལྟེ་བ་སྟེ་ཁ་བས་མིད་རུས་ཁྲག་པ་ལྟར་འབྱུར་བ།
གྲོ་བ་འཛེར་བ། ཁྲག་འབྱུ་བའམ་ཡང་ན་ལུད་པ་ཁྲག་རྒྱ་འོང་། མགོ་དང་སྟེ་
མའིང་སོགས་སྤྱི་ཤ་དང་ནད་ཁྲོལ་གང་དང་རྒྱག་སྦྱར་ནས་བཏང་བ་དེའི་ཐད་རྒྱ་
འབབ་ཅིང་ཁོལ་བྱུར་ན་བར་བྱེད། (4) སྤྱ་སྦྱར་གྱི་རྒྱག་ རྩྱག་གི་སྦྱར་སོགས་སྤྱ་
སྦྱར་གྱི་རྒྱག་ལ་རྒྱ་ཞབས་སྒྲིན་བཞིན་རྒྱ་འབྱུག་ཅིང་ན་བ་དང་། རྒྱ་མ་ཁྲག་གིས་
ཚོས་ཤིང་ནད་རྒྱ་ཅ་ཆེན་པོ་གང་ཡོད་གཟེར་བ་ཡིན་ནོ། (5) ཅི་སྦྱར་གྱི་
རྒྱག་ གཞིགས་བྱེད་ན་ཞིང་གང་ན་བ་དེའི་དོས་གྱི་ཤ་སྐམ་པ། མགོ་དང་།
རྒྱང་པ་དང་། ཚིགས་གཞི་རྩམས་ན་ཞིང་གང་ཤུམ་བྱེད་ཅིང་རིག་མི་བཟོད་པར་
འོང་། ཆ་བ་སྟེ། མིག་འགྲིབ། མཆེན་དྲི་འཁོར། (6) རྒྱག་དངོས་སྦྱར་བ། རྩོ་
དང་མེན་ཅ་སྟེད། མིག་འགྲིབ། སོ་ནག་ རྩོ་དང་མཆུ་གས་པ། (7) རྩོ་སྦྱར་གྱི་
རྒྱག་ རྩ་ཤིང་སྟེ་རུས་སྟོམ་རྩམས་ན་བ། རྒྱ་བ་རེངས། ལུས་གང་། རྩིང་འདར།
སེམས་འགྲོ། འགོ་ན་འབྱུབ་པ་སྟེ་འབྲེལ་བ་བཅས་སོ། རའོར་བརྟུས་པའི་སྟེ་
ནས་རྒྱག་རྟགས་བཤད་པ། (1) ཆ་སྦྱར་གྱི་རྒྱག་རྟགས། ཅ་གིམས། རྒྱ་

སྤྱག་ ཀྲུ་ཡ་མཐུག་ རུས་ཚིགས་དང་། རུ་གཞི། མགོ་པོ་བཅས་ན། གྲང་ཤུམ་
བྱེད། རོ་སྟོང་དང་པོ་མཆིན་གཟེར། ཁ་ལྷེ་སྐམ། མཆུ་གས། མོ་ནག་ ཁོང་པ་
ཆ་ཞིང་འབྲུག་པ་བྱེད་པ། ཤེས་པ་བ་བྱེད་པ། མི་ལམ་མང་པ། འབབ་སའི་
གནས་གཙོ་པོ་མཆིན་མཁྱིམ་གཉིས་ལ་བབས་པ་བཅས་སོ། (2) གྲང་སྦྱར་གྱི་
རུག་རྟགས། རྩོ་བ་སྦྱོས། སྤྱག་པ་བྱེད། ཁ་བས་མི་འཇུ། ཟ་འདྲོད་སྦྱོ་བ།
ཙ་དལ། རྩོ་སྦྱོ། རྩོ་སྦྱོ། གདོང་པ་སྤངས། མཐའ་མཆུག་རུ་ནད་དེ་སྦྱོར་རུ་
འདྲིལ་བའམ་ཡང་ན་ཆུ་གསོག་གི་ནད་རུ་འགྱུར། རད་དེ་གཙོ་པོར་མ་ཁྲུ་བའི་
གནས་ཏེ་པོ་པ་ལ་བབས་པ་ཡིན། རུག་སྦྱར་ཆ་གྲང་གཉིས་ཀ་འདྲེས་པར་ཡོད་ན་
པོ་མཆིན་གཉིས་ཀ་ལ་འབབ་སྟེ། རད་རྟགས་ཀྱང་དོ་པོ་ཆ་ཡིན་ཡང་ནད་རྟགས་
གྲང་བ་ལྟར་སྟོན་པ་དང་། དོ་པོ་གྲང་བ་ཡིན་ཡང་ནད་རྟགས་ཆ་བ་ལྟར་སྟོན་པ་
ཡོད་དོ།

དགྲ། རུག་ནད་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

(1) མངོ་རུག་ནི། མངོ་ཁྱག་དང་བསེ་ཞོས་བྱས་པ་པལ་ཆེར་མང་། ཤ་
འབྲུལ་འཕྱིག་དང་བ་བཅས་བྱེད། ཙ་འབྲུག་ རུས་རྒྱང་ན། གྱེ་བ་མི་བདེ། ཤ་སྦོ།
མོར་ཤུ་འོང་། ཐ་མར་རུས་པ་ལ་བབས་པ་ནི་པོ་མངོ་ཡིན་པས་སྐམ་ནས་འཆི།
ཤ་དང་ཙ་ལ་བབས་པ་ནི་པོ་མངོ་ཡིན་པས་རུལ་ནས་འཆི་ལོ། (2) སྦྱོ་རུག་ནི།
སྦྱོ་རུག་པལ་ཆེར་གོང་མོའི་ཁྱག་དང་ཐང་ཁོམ་པ་ཡི་སྦྱོར་བ་གཙོ་པོར་བྱས་པས།
རོ་སྟོང་རྒྱངས། ཤེས་པ་འཕྱོ་ཞིང་ཤུ་འདེབས། ལུས་འདར། ཁོང་ཁོ་ཞིང་ཁ་ནས་
སྤང་སྦྱ་ཚིགས་འདྲོན་པ། ཡང་ན་སོ་སྦྱ་འཆར་ཞིང་འབྲེལ་ནས་དུན་མེད་རུ་
བརྒུལ་བ། (3) གྱི་རུག་ནི། རུག་སྦྱར་གྱི་རྩལ་ཆ་སེངས་སྦྱ་བ་སྟེ་ཆང་བཅག་རུས་
གྱི་སྦྱ་བ་དང་། རྩོ་ཤོ་འབྲུ་སྟེ་ཐང་སྦོམ་འབྲུ། འདྲེ་འདར་སྤང་པ་སྟེ་འདྲེ་ལ་སྤྱག་
ནས་འདར་སྟེ་ཤི་སོང་བའི་སྤང་པ། གྱི་ཁྱག་སོགས་གྱིས་སྦྱར་བ་ཡིན་པས། རྩ་གྱི་
དང་། རྩ་གྱི། ཐབ་གྱི། གཡང་གྱི། རྩེབ་གྱི་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གྱིས་འཆི་བར་
བྱེད་པ་ཡིན་པས། དེའི་རྟགས་སུ་སྐབས་སུ་མགོ་པོ་འཁོར་ཞིང་སྟོང་མི་དགའ་བ།
ལུས་འབྲུག་པ་ཀྱུར་ན་རོ་སྟོང་བསྐངས་ཤིང་དུན་པ་བག་རེ་ཉམས་འཁྱོ་བ། ལུས་
བ་འབྲུག་ལངས། ཙ་སྦྱོང་། འཕྱོ་སྟོང་འདྲོད། དེ་ལ་ཏིག་ཏའི་ཐང་བཏང་ནས་ཉི་
མ་ལ་ཉལ་བས་མིག་ལམ་རུ་འོད་ཟེར་སྦྱ་ཚིགས་འཕྱོ་བའི་ཉམས་འཆར་བ། དི་རྩེ་

ཁྱེད་ཀྱི་འོང་བ། (4) ཁ་མ་དང་རྒྱ་སྐྱེལ་གཉིས་ནི་རིན་པོ་ཆེ་སྒྱུར་བ་ལས་བྱུང་སྟེ།
 ཁ་ལ་མ་ལ་འབྱུང་ནས་ཟས་སྒོམ་ཟ་མི་ལོ་བ། རྒྱ་མ་སྐྱེལ་ན་ཟུག་ཆེ། དྲི་མ་འགག་
 (5) ཟ་རེངས་ལྷག་དགེ་ནི། ལྟོ་བ་ཆེ་ལ་མཐིང་པ་རེངས་བ། (6) རྒྱ་ནད་རེངས་
 འབྱུམས་ནི། ཁྱེད་བཤལ། རྒྱ་ལག་རེངས། ཡང་ན་འབྱུམས་ནས་རང་གིས་
 བརྒྱུད་བསྐྱེད་བྱེད་མི་ཤེས་པ་གཞན་གྱིས་རོགས་དགོས་པ། (7) སྤྱི་བྱ་སྤྱི་བྱ་ཟུག་ནི།
 རྒྱ་ཀྱུ་སྤྱི་བྱ་ནད་ལྡང་བ། (8) རྒྱ་ལག་པོ་འབྱུ་སྐྱེལ་ནི། འབྱུ་པ་འེ་ནད་ཡིན་ལྟ་བུས།
 ཕོ་མཆིན་མི་བདེ། ཁྱེད་འབྱུ་སྤྱི་བྱ་ཁྱེད་ཀྱི་འོང་། ཤ་སྐྱེལ། ཤེད་མེད། མཆིན་པ་
 རུལ་ནས་འཆིའོ། (9) མཁྱིས་པ་མིག་ཁེར་ནི། རི་པོང་གི་མཁྱིས་པ་དང་། གི་མི་
 ག་བྱར་བཅས་སྒྱུར་བ་ཡིན། (10) རིམས་ནད་ཅར་བྱེད་ནི། རིམས་ཀྱི་ན་ལྷགས་
 དང་འདྲ། (11) བྱ་ལག་པོ་ཐོག་དེག་ནི། དུག་སྒྲུལ་མགོ་དང་སྒྱུར་བས་མིག་སྤྱིད།
 ལྡང་དགྱིལ་གཟེར། བྱ་ལྡང་རུབ་ཆེ། གསུམ་པ་སྤྱོས། (12) འབྱུམས་པོ་གཟེར་
 བྱ་ནི། འབྱུལ་རུ་རེངས་ཅིང་འབྱེལ། རྒྱ་ལག་བཤལ་སྤྱིད་བྱེད་པ། མིག་
 འབྱར་སྟེ་གཅེར་བ། ཤ་སྐྱེལ་ཏེ་འཆིའོ། (13) གཟེར་ནད་རྒྱ་འགག་ནི། བྱར་པ་ལ་
 རྒྱུར་བས་རྒྱ་མིག་དང་རྒྱ་ཞབས་རྒྱ་མས་གཟེར། དྲི་རྒྱ་འགག། མཐར་ཅར་བྱེད་
 བས་ཁྱེད་སྒྱུག་སྤྱི་བྱ་འཛིག་པ་བཅས་སོ། །དེ་ལྟར་རུག་སྒྱུར་གྱི་རྒྱས་རིགས་མི་
 འདྲ་བ་སྤྱི་ཆོགས་པ་ལས་ནད་རིགས་ཀྱང་སྤྱི་ཆོགས་པ་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པ་
 རུ་མ་འབྱུང་སྤྱིད་དོ། །

བཅུ། ལྡང་རུག་གི་སྤྱི་བྱ་ནས་བརྟག་པ།

(1) བྱ་རུག་ནི། དུག་ཁོང་རུ་མ་སྤྱི་བྱ་ཡང་རུས་པ་རྣེས་བའམ་སྤྱི་བྱ་ཆེན་དང་
 འབྱུང་པས་སྤྱི་བྱར་རུ་ལངས་ཏེ་མ་ཞུ་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་ལག་པོ་འམ་རིམས་ནད་
 ལྟར་རུ་ན་བ་པ་ལ་ཆེར་འབྱུང་། འབྱུལ་རུ་མིག་ལོང་། རྒྱ་རྒྱ་འགག་པ། ལྷས་
 རེངས་སམ་འབྱེལ་བ། དུན་པ་ཉམས་པ་འདྲ་སྤྱིད། (2) ལྟ་རུག་ནི། ཤ་སྐྱེལ།
 སེན་མོ་བཀྲག་མེད། ལྷས་སེམས་ངལ། མཆུ་སྐྱེལ། སོ་ནག་མིག་འབྱིབ། རྒྱ་བ་
 རུར། ཁོང་སྤྱོས། ཆོགས་གཞི་ལ་ཐིག་ལེ་སྒྱུག་པོར་འོང་། ལོ་འབྱུངས་རྒྱས་ཁོང་
 པ་སྤྱོས་པ། ཆང་འབྱུངས་པ་ན་ཟ་བྱེད་འོང་། (3) ལོ་རུག་ནི། ཤ་སྐྱེལ། མཆིན་པ་
 འབྱུངས་ནས་ན། སྤྱི་བྱུང་། རུ་སྤྱི་བྱུང་འདྲོད། རྒྱ་བ་རུར། མཁལ་མ་གྲང་། ལྟོ་བ་
 ཆེ། རུང་ཟད་རུལ། ལྷས་ཀྱི་སྤྱི་བྱ་སྤྱི་བྱ་ཆེན་ཆང་འབྱུང་བའི་ཆོ་ལྷས་ཉམས་

ཆུང་། སོ་ན། ཕྱི་ལོགས་གཟེར་འཕོ་ཞིང་ལྷག་པ་དགྱེ། གཉིད་མེད། སོ་བ་
གཟེར། ཟ་འཕྲུག་བྱེད།

བརྟ་གཅིག །བབས་ས་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ།

(1) སྒྲིང་ལ་བབས་ན། སྒྲི་ལྷི་བ། ཤེས་པ་འཕྱོ། རུལ་ཆེ། སྒྲིང་པ་མང་ལ་
ཤུགས་རིང་བྱེད། (2) སྒྲོ་ལ་བབས་ན། སྒྲ་འགག གཡལ་མང་སྒྲིང་པ་འབྱུང་།
སྒྲོ་མང་། གྲེ་བ་འཛེར་ལ་སྒྲིག་བྱ་མང་། (3) མཆིན་པར་བབས་ན། མིག་ཆོལ་ཞུ།
མཆིན་ངྱི་གཟེར། མཁྱིམ་པ་སྒྲིག མཆོགས་མ་སྒྲི་ལ་ཁ་ཆུ་འཛག (4) མཆེར་པ་
བབས་ན། མཆུ་ན་ཞིང་སྒོས་པ། ཕྱི་བྱང་ན་བ། སྒྲ་གདོང་གུང་ན་འགྱིང་ཞིང་
ཆོན་འབྱུང་། ཆོན་འབྱུང་ཞེས་པ་ཆོན་འབྱུང་འབྱུང་ཞེས་ཆོར་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་གི་
མིང་། (5) མཁལ་མ་བབས་ན། མཁལ་རྟེན་གུང་ཞིང་མཁལ་ཅ་སྒྲིད། རྟེན་པ་སྒྲི་
ལ་ཆུ་སྒྲི། རྟེན་བ་བྱུར། (6) སྒྲོད་རུ་ལྷུང་ན། སྒྲིག་སྒྲིག་ཟས་མི་འཇུ། རྒྱ་ལོང་ལ་
བབས་ན། སྒྲོ་འཁྱོག་བྱེད་ཅིང་ཆོན་འབྱུང་འབྱུང་བ་ཡིན། (7) ཤ་ལ་བབས་ན། ཤ་
འབྲུལ་འཕྲིག་བྱེད། ཤ་གི་མས་ཆུང་། པགས་པ་སྒྲོ། (8) ཅ་ལ་བབས་ན། ཅ་
གི་མས། ཅ་རྣམས་འཁྲིད་འབྲུག་བྱེད། ཅ་རྒྱུད་སྒྲིད་པ། (9) ཆུ་བ་ལ་བབས་ན།
བཤུལ་རེངས་པ་འཇུ། ཡང་ན་ཡན་ལག་འབྲུམས། (10) རུས་ལ་བབས་ན།
ཆོགས་པ་ན་ཞིང་མཉེས་ན་པན་སྒྲིམ་བྱེད་པ་དང་། ཆོགས་ཁ་འཁོར་ནས་སྒྲིངས།
བརྟུང་བསྒྲིམ་དཀའ་བ་དང་། རུས་པ་ཐམས་ཅད་སྒྲིམ་ཁོལ་བྱེད་ནས་ན་བའོ།

བརྟ་གཉིས། མི་འཆོ་བའི་ཆེ་ལྷས་བརྟག་པ།

ཤ་བཟད། ལུར་ཤོང་རྟི་བ། དང་ག་འགག །ཐོས་ཆོད་སྒྲིག །སྒྲི་རྟི་ལ་དང་མེན་
མོའི་བཀྲག་ཤོར། ལུས་སྒྲོ་བས་བཟད། ལུས་ལ་འབྲུམ་པ་ནག་པོས་བྲབ་པ། རམ་པ་
བྱང་། གནས་ལྷ་སྒྲི། འདུས་སོ་གསུམ་། མཆིན་གསང་། བརྟ་རུག་མདོ། སོ་བ།
བྱང་གཞུང་དང་ལྷ་པོ་སྒྲིངས། སྒྲོ་བ། རུག་སྒྲིན་གང་བཏང་ཡང་མི་ལེན། རང་
ཁོལ་རུལ་བའི་བྲ་བ་འབྲུ། གསོན་བྲག་འབྲུ་སྒྲིག་བྱེད། རྟགས་དེ་དག་དང་ལུན་
ན་འཆོ་མི་བྱབ་པའི་རྟགས་ཡིན།

¹ སྒྲི་གཙུག་ལྷུང་སྒྲོ། མཆོགས་མ་གསུམ་མོ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། ལྷུང་རྒྱལ་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག །སྤོང་བ་རྒྱུ་ལྷོ་ནས་བཏག་པ།

ལྷུང་རྒྱལ་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱལ་དང་ཤ་རྒྱལ་གཉིས་ཡོད། རོ་
བོ་མི་འཕྲོད་པ་ནི། བཤད་རྒྱུ་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཆང་གསར་པ་དང་ཞོ་མ་ལངས་
གཉིས་བསྐྱེས་པ་མི་འཕྲོད་པ། སེར་ཤ་ཡུངས་དཀར་མར་ལ་བཅོས་པ་མི་འཕྲོད་
པ། བྱིས་བྱའི་ཤའམ་སྤོང་དང་ཞོ་དང་བསྐྱེས་པ་མི་འཕྲོད་པའི་སྤྱོར་བ། འོ་མ་རྩེན་
པ་དང་ཡུངས་དཀར་ལོ་མ་གཉིས་མི་འཕྲོད་པ། འོ་མ་རྩེན་པ་དང་ཉ་ཤ་དང་ལ་
ལྷུང་རྒྱལ་ས་མཉམ་རྒྱ་ལོ་མ་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱལ་དུ་འགྱུར་སྟེ། གོང་དུ་བཏྲན་
པའི་ཟས་རིགས་དེ་དག་སྤྲུལ་མ་མ་ཞུ་བའི་ཐོག་དུ་བྱི་མ་ལོས་པ་དང་། ཡང་ན་
བསྐྱེས་ཏེ་ལྷན་ཅིག་དུ་ལོས་ན་མི་འཕྲོད་པ་དེ་དག་དག་གཤེད་དུ་འཐབ་ནས་ལྷུས་
ཀྱི་འདུ་བའི་ཁམས་འབྱུགས་པར་བྱེད་དོ། །

དྲུངས་མ་མ་ཞུ་ལྷུས་བྱུངས་མ་སྤྱོན་པ་ནི། ཡང་ན་གོང་གསལ་མི་འཕྲོད་པའི་
ཁ་ཟས་རྒྱལ་ས་ཡིན་ཀྱང་སྤྲུལ་མ་བཟུང་བ་སྟེ་ཐོམས་འདྲིས་མེད་པའི་ཟས་
སྤྱོམ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་མཚན་བྱེད་ལྟ་བུར་བཟུང་བ་དང་། རོ་བོ་འཇུ་དཀའ་བ་
ཀྱིང་ལྷན་སྤྲུལ་པ་སོགས་བསྟེན་པས། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་མ་ཞུ་བས་ཟས་སྤྱོམ་དེ་
དག་དྲུངས་སྟེགས་འདྲིས་ཏེ་དྲུངས་མ་རྒྱ་བའི་ཚ་མིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པས་དྲུངས་
མ་ལྷུས་བྱུངས་སྤྱོད་མི་འགོ་བས། ལྷུས་བྱུངས་བདུན་པོ་ཐམས་ཅད་རིམ་གྱིས་འགྲིབ་
པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས། མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྤོང་ནས་བཏག་པ།

སྤྱི་ལོ་ནད་རྟགས། ཚ་སྤྲུལ་གཏིང་ན་གྱིམས། ལུ་མདོག་དམར་རམ་ཡང་ན་སྤྲུག་
པོར་ཆགས། ཀྱ་ཡ་ཆད། ཤ་མདོག་སྤོ་སྤྲུལ། མིག་འགྲིབ། མགོ་བོ་ན། སྤྲུལ་སྤྱོད་
ལྷུས་བཅེ་བ། བྱང་རྒྱལ་དང་ཚིབ་ལོགས་གཟེར། སྤྲུག་པ་བྱེད། ཁོང་པ་སྤོས།
འཇུ་དཀའ། ལོས་རྩེས་ན། ཆོགས་གཞི་ན་ལ་རྒྱང་བོལ་དང་གསུམ་ཤ་སྤྲངས།
མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ལོས་ཚད་འབྱུ་བའམ་སྤྲུག་ཚུལ་སྤོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། །

གསུམ། བྱེ་བྲག་ལྷུང་རྒྱལ་བཟུད་པའི་ནད་རྟགས།

མདོར་ན་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་དེ། (1) ཕོ་བ་ལ་གནས་ཆོ་བད་ཀན་ཤས་ཆོ་

བས་གང་བ་དང་། (2) མཆིན་པ་ལ་གནས་ཆོ་ཁྱག་མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བས་ཆ་བའི་
རྟགས་སྟོན། (3) རྒྱང་དང་ལྡན་ན་སྟོ་སྟེག་བྱེད། མགོ་བོ་འཁོར། (4) མཁྱིས་
པ་དང་ལྡན་ན་ཁོང་པ་དང་ཆ་ལ་འབྱུང་། (5) ཁྱག་དང་ལྡན་ན་གཟེར་འབྱུག་
བྱེད་ཅིང་། (6) བད་ཀན་དང་ལྡན་ན་ལུས་ལྡེ་ཁིང་མགོ་ན་ལ་བས་འབྱུང་ཀལ།
(7) རྒྱ་སེར་དང་ལྡན་ན་ལུས་ཀྱི་ཤ་ལྷགས་རྣམས་གཡོ་ཁིང་སྤངས་པ། (8)
ཆོགས་གཞི་ན་ཁིང་། གནས་ཀྱི་འབྱུར་བ་དང་བཅས་པས་ནད་རྟགས་སྟོ་ཆོགས་
འབྱུང་བས་བརྟག་པ་དཀལ།

ས་བཅད་གསུམ་པ། རང་བཞིན་རྒྱག་གི་མིང་དང་ནད་རྟགས།

གཅིག་ ཁྱི་རྒྱ་བའི་རུག་རིགས་བཞི་ནི།

(1) བོང་ངའི་རིགས་ཀྱི་རུག་རྟགས། ལྡེ་མཆུ་བེར་ལ་ཆ་བ། སེར་ག་གས་པ།
མདྲོག་ནག་པ། ཁ་དབུགས་གང་བ། འབྱུལ་སྒྲོད་བྱས་ན་ལུས་འཐིབས་པ། དྲན་
པ་ཉམས་ཤིང་འབྱེལ་བ། རྒྱང་ལག་ན་ཁིང་རེངས་པ། མིག་གེན་ལ་སྟོག་པ། སོ་
བ་སྟོས་ཤིང་ཁོང་པའི་ནད་གཏུབ་སྟམ་བྱེད་པ། (2) ཐང་སྟོམ་ཀྱི་རུག་ལུས་སྟོབས་
འབྱེལ། དབང་སོ་འབྱུལ། མིག་སྤར་གཟུགས་བརྟན་སྟོ་ཆོགས་མཐོང་། འཆལ་
གཏམ་བཤད། ཡིད་གཏད་སོ་མེད། ལུད་མེད་འདོད། (3) བསེ་རུག་ཁྲོ་མོན་
སོགས་ནགས་ཆ་ལ་སྤྱག་པོའི་ནད་རུ་སྟེས་པའི་ཤིང་སྤོང་རུག་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་
ལ་ཐུག་རིག་བྱས་ན་གང་ལ་རིག་པའི་གནས་དེར་སྤོང་འབྱུང་ཁིང་སྤངས་པའོ། (4)
རྒྱའི་སྤྱ་རུག་ཅས་པ་དབྱར་རུས་སྤྱ་རྟ་གསེབ་ངང་པའི་མདྲོག་ཅན་ཀྱི་སྤྱ་ཁོང་རུ་
སོང་བ་དང་དེའི་སྟེང་རུ་ཆང་སྤྱར་བའུང་བས་རྟ་སྤྱ་རྣམས་འབྱུར་འབྱུར་ནས་
ནད་ཁྲོལ་བ་པ་ལ་སྤྱ་རུག་ཟེར། རུག་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཟིན་ན་སྤྱི་ནད་གང་
རུ་རིག་ཀྱང་སྤངས། གེ་བ་དང་མིད་པ་སོ་མོའི་མཆོན་མ་སོགས་སྤངས་ནས་སྤྱ་
ཡོད་པར་སྟམ་ཁིང་ཆ་རྒྱལ་རྒྱལ་གྱིས་ན།

གཉིས། རྒྱ་བའི་རུག་རིགས་བཞི་ནི།

(1) བྱི་རུག་ བྱི་སྟོན་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་ནི་བྱི་དེ་ན་བ་འོན་པ་དང་། མིག་ལོང་
བ་ལྟར་གར་འགོ་མེད་ཅིང་། ཁ་རྒྱ་འཛག་པ། ཁ་གངངས་ལ། མགོ་བོ་སྤྲད་པ།
ར་མ་ས་ལ་པབ་པ་སྟེ་ལུས་འབྱོམ་པ། སྟེགས་མེད་ཀུན་རུ་རྒྱ་བ་བཅས་སོ། དེའི་

མཆེ་བའི་སོས་ཟིན་ན། མ་གསར་པའི་སྐབས་སུ་མ་ནས་ཁྱག་ནག་པོར་འཇག་པ།
མ་དོག་སྒྱག་ནག་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ། མི་སྐྱངས་ཤིང་མའི་ནང་དུ་ཤ་ཉིབ་ཅན་
ཆགས་པ། རྟིང་པའི་སྐབས་སུ་མགོ་ན། གང་ཤུམ་བྱེད། སེམས་འཕྱོ་འདར་བྱེད་
པ། རྟིང་ཁ་ན་ཁིང་སྐབས་སུ་འཕོག་པ། མི་འོང་དང་བྱི་མཐོང་ན་དངངས་སྒྱག་
བྱེད་པ། བྱི་ཕྱོད་པ་བྱེད་ན་དུག་ལངས་ཤིང་རྒྱས་པའི་རྟགས་ཡིན།

(2) རྒྱལ་དུག །ཞེས་བཞགས་པ་དང་། སོས་ཟིན་པ་དང་། བཅང་བས་དུག་
གིས་ཟིན་པ་དང་། བཅོར་བས་ཟིན་པ་བཅས་བཞིའོ། །

(3) རྟིག་པའི་དུག་རིག་ན་མེ་ལྟར་ཆ་ཁིང་ན་ལ་མདོག་དམར་སྒྱ་རི་མོ་ཅན་
ཆེད་པ་སྟེན་པ་ཅན་འོ།

(4) སྟིན་བྱའི་དུག་དུག་ཅན་གྱི་སྟིན་བྱས་ཐོས་ཐེས་ཆ་ཁིང་བྱ་འཕྱག་ལངས་
བ། ཤུ་བ་འབྱུང་བ། དེ་ཡང་རྒྱུང་སྟིན་བྱས་ཆེ་བ། མཁྱིས་སྟིན་ཆ་ལ་མཆེད་སྟེན་
པ། བད་སྟིན་གང་བ་སྟེ་བར་བྱེད་དོ། །

གསུམ། དུག་རིགས་དང་དུག་ཤུགས་བཞག་པ།

དུག་རིགས་ལ་བཞག་པ། རྟིག་པའི་དུག་དང་། རྒྱག་པའི་དུག་མཆེ་བའི་དུག་
དང་གསུམ་མོ། །

དུག་གི་ཤུགས་ལ་བཞག་པ། གདེང་ག་ཅན་གྱི་ཤུགས། ཁྱག་ནག་འཇག་པ་
དང་། ལུས་ལ་སྟིན་བྱ་འགོ་བར་སེམས་པར་སྒྱམ་པ་དང་། ཟེན་བྱ་སྟེ། མགོ་མྱི།
མ་སྐྱངས། མཆེལ་མ་དང་སྐབས་མང་། མིག་འབྱེད་དཀལ། ཆོགས་ནམས་བྱེར་
སྒྱམ་བྱེད། ལུས་ཆ། རྒྱིག་བྱ་འབྱུང་། འཕྱ་ཁིང་ལུས་མྱི། རྟིང་ཁ་དང་སྐལ་
ཆོགས་ནམས་ན་བའོ། །

ལུས་འབྱིལ་གྱི་ཤུགས། ཁྱག་དང་ལུས་སེམས་ལ་ཆ་བ་སྟེ། སྐྱངས་པ། རྟག་
གསོག་པ། རིམ་གྱིས་འདེབས་པ་བཅས་ཡོང་དོ། །

ཁ་བོའི་ཤུགས། ཁྱག་དང་མདོག་སྒྱ་བོར་གྱུར། རིམས་འདེབས།

གོ་དའི་ཤུགས། བད་རྟགས་ཀུན་འབྱུང་། ཟིན་པའི་དུག་སུ་དཔུགས་བྱུང་
བ་དང་། རྒྱག་པ་རྒྱག་ཅིང་རྟིང་ཁ་གཟེར་ན་བཅོས་ཐབས་དཀའ།

ལེའུ་སྐྱུག་པ། རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་སྐོར།

ལ་བཅད་དང་ལོ། ཟས་སྒྲན་དང་སྒྲོད་ལམ་གྱི་བརུད་ལེན།

ཟས་སྒྲོད་སྒྲན་དབྱད་བཞིའི་སྒྲོན་ནས་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ནི། བ་ཆོད་
ཀླས་པའི་གང་ཟག་གང་ཞིག །དང་སྔ་རྒྱུན་སྒྲོད་གྱི་སྒྲོན་ནས་ཆེ་བསྐང་བའི་ཐབས་
ནི། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། དེ་གནས་ས་གཅིང་དཔེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་ལ། །རྒྱ་
ཤིང་འཛོམ་ཞིང་བར་ཆད་མེད་པར་སྒྲུབ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། བ་ཆོད་ཀླས་
པའི་རྒྱས་སྒྲོད་གནས་ཁོར་ཡུག་གཅིང་མ། ཉེ་སྒྲོར་རྒྱ་རྒྱུ་ཤིང་དང་། མེ་ཏྲག་
ལྷམ་ར་སོགས་ཡོད་པའི་གནས་སྒྲུབས་སེམས་སྒྲོད་པོའི་སྒྲོན་ནས་སྒྲོ་གསེངས་དང་།
དལ་བུའི་སྒྲོན་ནས་ལྷས་སྒྲོད་རྒྱན་ལྷན་བྱ་དགོས། །སྤང་བུའི་སྒྲོད་ལམ་ནི། ལྷས་
སེམས་གཉིས་ཀ་ལ་མི་བཟོད་པའི་དྲག་ལས་དང་། རྒྱག་བསྐལ་གྱིས་བཅོས་པའི་
ལས་རྣམས་ཐག་རིང་བ་བྱེད་ཅིང་། ལྷས་ལ་ངལ་བ་མེད་པ་དང་། སེམས་ཁམས་
སྒྲོ་པོ་བྱ་རྒྱུ་ནི་སྒྲོད་ལམ་གྱི་སྒྲོན་ནས་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ཡིན། །

གཉིས་པ། ཟས་སྒྲོན་གྱི་སྒྲོན་ནས་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ནི། མན་ངག་རྒྱུད་
ལས། རྗེས་ལ་འོ་མ་ཁྱེན་མར་སྐམས་ས་ཡི། །ཤ་ཁུ་ནད་དང་གང་འཁྲོད་སྒྲོལ་ལ་
རྒྱུད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱན་རྒྱ་རྒྱལ་སྒྲུར་རྗེད་དང་ལ་སོགས་པའི་ཟས་སྒྲོན་
ཉིང་པ་དང་། དེང་རྒྱས་ཟས་སྒྲོན་རྒྱས་ཡོལ་ཅན་དང་། རྗེས་སྒྲོར་ཅན་སོགས་
རིང་རྒྱས་སྤངས་ནས། ཟས་གསར་པ་དང་། བརུད་ལྷན་ལ་བསྐྱེན་པ་ནི་ཟས་སྒྲོན་
གྱི་སྒྲོན་ནས་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ཡིན། །

གསུམ་པ། རྒྱན་གྱི་སྒྲོན་ནས་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ནི། རྒྱུད་རྒྱ་བསྐྱེན་པའི་
ཆེ་བཞི་དྲངས་མ་ལུའི་བརུད་ལེན་དང་། དབང་ལག་བརུད་ལེན། དུ་ལི་བརུད་
ལེན། དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུ་རྣམས་རྒྱན་བསྐྱེན་བྱ་དགོས། །

བཞི་པ། དབྱད་གྱི་སྒྲོན་ནས་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་ནི། ལྷས་གྱི་རྩ་ལམ་
རྣམས་མཉེན་པ་བྱ་བའི་ཆེད་དུ། རྒྱས་འཆར་ཅན་རྒྱ་རན་ཆོད་གྱི་བསྐྱེན་མཉེ་དང་།

བྱུག་པ། ལྷུས་དང་། རྩུ་རྩུལ། སམ་ནའི་རྒྱུ་གསལ་སྐྱེས་ནི་དབྱེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་
 རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བརྒྱུད་ལེན་ཡིན། དེའི་ཕན་ཡོན་ནི། རྩུད་ལས། ཕན་ཡོན་ཆོ་རིང་
 བ་ཆོད་དར་ལ་འཛོག། ལྷུས་མདངས་སྟོབས་སྦྱེད་བར་པོ་དུན་པ་གསལ། ཁྲི་ཚོ་
 སྐད་མདངས་ལྷན་ཁིང་རོ་བཅའ་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩུང་སྦྱོང་གི་ཆོ་ཡི་བརྒྱུད་ལེན།

རྩུང་སྦྱོང་ནི་རང་གི་ལྷུས་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་རྩ་དང་རྩུང་ནམས་སྦྱོང་
 བརྒྱུད་བྱས་ན། ལྷུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ནད་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་སྟོན་འགྲོག་
 དང་། རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བརྒྱུད་ལེན་གྱི་ལྷུས་རྩ་ལ་ཞིག་ཡིན། དེར་རྩུས་འཕྲོད་བསྟེན་
 རྩུན་ཤིས་ལས། ལྷུས་སྦྱང་རྩུས་སྟོབས་ཏེ་རྩུ་སྐད་རུ། མད་ཡི་ལ། 免疫力 ཟེར་བ་
 དེ་རྩུས་ལྷན་རུ་འགྱུར་བྱུང་བེད། གནའ་བོའི་སྟོལ་རྩུན་ལྟར་ན་འདི་ལ་ལྷུས་སྦྱོང་
 དང་སེམས་སྦྱོང་བྱུང་རུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱང་། འདིར་དེར་རྩུས་རབས་དང་བསྟན་
 པའི་ལྷུས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་མདོར་བསྟུས་ཅམ་ཁུ་བར། དང་པོ། ལྷུས་སྦྱོང་གི་སྟོན་
 འགྲོ་སྒྲོམ་ལ། ལྷུས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུངས་ན་སྒྲུང་ཆོས་བདུན་ནི། ༡ ཀླང་པ་རེའུ་མིག་
 ལྟར་བསྟོལ་བས་ཐུར་སེལ་གྱི་རྩུང་ཟིན་ཅིང་རྒྱུ་བར་བྱེད། ༢ ལག་པ་མཉམ་
 བཞག་ཏེ་འག་རུ་གཅེར་བས་མེ་མཉམ་གྱི་རྩུང་ཟིན་ཅིང་རྩ་ཁ་འབྱེད་དེ་བདེ་བར་
 རྩུད། ༣ སྐལ་ཆོགས་མདའ་ལྟར་བསྐྱར་བས་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྩུང་ཟིན་ཅིང་རྩུང་
 གནད་རུ་རྩུད་པར་བྱེད། ༤ དབྱུང་པ་ཆོད་གཤོག་ལྟར་བརྒྱུད་བས་བྱུང་བྱེད་གྱི་
 རྩུང་ཟིན་ཅིང་རྩུང་ནད་རྩུང་བར་བྱེད། ༥ མགྲིན་པ་ཡུད་ཅམ་གྲུག་པས་གྱུན་
 རྩུའི་ཟིན་ཅིང་མི་རྟོག་པ་སྦྱེ་བར་བྱེད། ༦ རྩེ་ཡར་རྒྱན་ལ་སྦྱར་ཁིང་མཆུ་དང་སོ་
 རུང་བད་མ་རིག་པ་ཅམ་བྱ་བ་དང་། ༧ བདུན་པ་མིག་སྒྲ་ཆེར་དབབ་པས་ཤིས་
 པ་གསལ་ཁིང་དམིགས་པ་ཟིན་པར་བྱེད། འདིའི་ཕན་རྩུས་རྩུས་པ་ཆོས་རྩུག་གི་
 གཞུང་རུ་གསལ་བ་ལྟར་རོ།

དེ་ནས་རྩུང་སྦྱོང་བསྟུས་པ་ཡན་ལག་ལྟ་སྦྱོང་ནི། མགོ་ལ་བཞི། ལག་པ་ལ་
 བཞི། ཀླང་པ་ལ་བཞི་བཅས་སོ། ཁྲོག་མར་སྟོན་འགྲོ་ནི། ལྷུས་རྩོ་རྩེ་སྦྱུལ་གྱུར་རུ་
 སྟོན་པའམ། ཡང་ན། ལྷུས་དྲུང་པོར་ལངས་ཏེ། ལག་གཉིས་མདུན་ལ་ཤད་དེ་
 བརྒྱུངས་པའི་ལག་མཐིལ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱི་བྱ་ནས་མིག་ལ་ལན་གསུམ་བྱུག། དེ་ནས་
 མགོ་བོ་ནས་བརྒྱུས་ཏེ་ལྷུས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པར་བྱུག། དེ་ནས་མགོ་སྦྱོང་

བཞི་ནི། ཀླང་པ་རྩོ་རྩེ་སྤྱིལ་གྱུང་ངམ། ཡང་ན། ལུས་དྲུང་པོར་བསྐྱང་། ལག་གཉིས་རྩོ་རྩེ་འི་ཁྱུ་ཚུར་ནང་བསྐྱུམས་པ་བསྐྱོལ་བ་སྟེང་གར་བཅོར། དེ་ནས་རྒྱུང་སྤྱུག་གཡོན་དང་། གཡས་དང་། གཉིས་ཀ་ནས་ལན་རེ་ལ་སྤྱིར་འབུད་རྩེས། རྒྱུང་ནང་ཏུ་དལ་བྱས་བརྒྱབས་ཏེ་བཟུང་ལ། ༡ དེ་ནས་ན་བ་དཔུང་མགོ་ལ་རེག་པར་གཡས་སུ་བསྐྱོར་བ་ལན་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་གཡོན་ཏུ་བསྐྱོར་བ་གསུམ་བྱ། ༢ མདུན་རྒྱབ་གོས་གོ་བྱང་ལ་སྤྱུག་པར་བརྟེན་པ་ལན་གསུམ། ༣ དེ་བཞིན་ཏུ་གཡས་གཡོན་ཏུ་བརྟེན་པ་ལན་གསུམ་བྱ། ༤ གཡས་ནས་གཡོན་སྤྱུགས་སུ་དྲུང་པོར་བལྟ་བ་ལན་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་གཡོན་ནས་གཡས་སྤྱུགས་སུ་བལྟ་བ་ལན་གསུམ་བཅས་ནི་མགོ་སྟོང་བཞི་ཡིན། །

ལག་སྟོང་བཞི་ནི། རྒྱུང་རོ་ལན་གསུམ་འབུད་ནས། ༡ ལག་པ་གཡས་ཀྱིས་མགོ་བོ་ལ་གཡོན་ཏུ་བསྐྱོར་ནས་གཡས་སུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ། དེ་བཞིན་ཏུ་ལག་པ་གཡོན་པ་མགོ་བོ་ལ་གཡས་སུ་བསྐྱོར་ནས་གཡོན་ཏུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ། ༢ ལག་པ་གཉིས་ཀས་མགོ་བོ་ལ་གཡས་གཡོན་ཏུ་སོ་སོར་བསྐྱོར་ལ་ཡགཡས་གཡོན་ཏུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ་བྱ། ༣ ལག་གཉིས་ཁྱུ་ཚུར་བཅོངས་པ་དཔུང་མགོ་འི་འོག་ཏུ་རུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུན་ཅིང་རུས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུང་གསུམ། ༤ ཁྱུ་ཚུར་བསྐྱོལ་མ་སྟེང་ཁར་བཅངས་ལ་སྤྱིར་བསྐྱེད་ནས་སྟོག་ཏུ་པའི་འོག་ཅམ་ཏུ་རྒྱུན་པ་ལན་གསུམ་བཅས་ནི་ལག་སྟོང་བཞི་ཡིན། །

ཀླང་སྟོང་བཞི་ནི། རྒྱུང་རོ་ལན་གསུམ་འབུད་ཅིང་། ༡ ཀླང་པ་རྩོ་རྩེ་འི་སྤྱིལ་གྱུང་བཞིག་ཏུ་གདན་ལ་བཟུང་བཅོང་ལངས་ལ། ཀླང་པ་གཡས་པའི་རྟིང་པ་འཕྲངས་ལ་བརྟེན་ཅིང་མདུན་ཏུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ་དང་། རྒྱབ་ཏུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ། ༢ གཡོན་པའི་རྟིང་པ་འཕྲངས་ལ་བརྟེན་ཅིང་མདུན་ཏུ་སྤྱུགས་པ་གསུམ། རྒྱབ་ཏུ་སྤྱུགས་པ་གསུམ། ༣ ཀླང་པ་གཡས་པས་གཡོན་པའི་ལོང་ལུ་ནས་བརྒྱུ་ཁྱུག་གི་བར་གྱེན་ལ་བཤུད་དེ་གཡས་སུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ། དེ་བཞིན་ཏུ་ཀླང་པ་གཡོན་པས་གཡས་པའི་ལོང་ལུ་ནས་བརྒྱུ་ཁྱུག་གི་བར་གྱེན་ཏུ་བཤུད་དེ་གཡོན་སྤྱུགས་སུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ་བྱ། ༤ ཀླང་པ་གཡོན་པས་གཡས་པའི་བོལ་གོང་ནས་བསྐྱོར་བ་གསུམ་བྱས་ལ་སྤྱུས་མོའི་ལྷག་ནས་གཡས་སུ་སྤྱུགས་པ་ལན་གསུམ། དེ་བཞིན་ཏུ་གཡས་པས་གཡོན་པའི་བོལ་གོང་ལ་བསྐྱོར་

བ་གསུམ་བྱས་ཏེ་ལུས་མོའི་ལྷག་ནས་གཡོན་རྩ་སྒྲུགས་པ་ལན་གསུམ་བྱ།

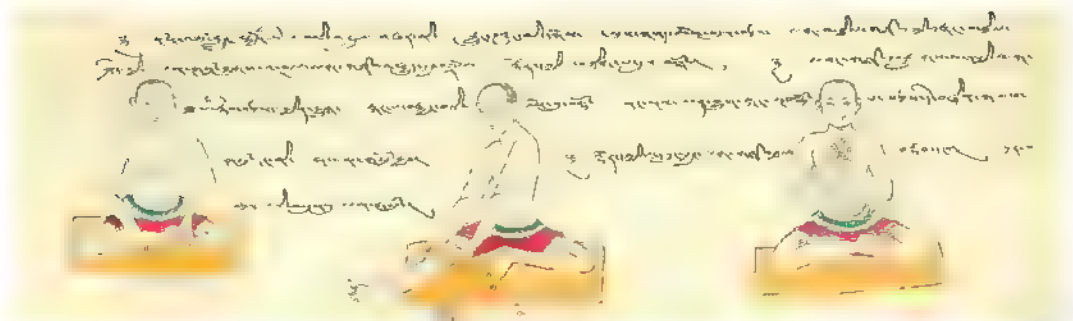
༥ དེ་ནས་རྒྱུ་སྒྲིལ་སེལ་བའི་འཕྲུལ་ལའོར་ནི། ༡ དང་པོ་རྒྱུ་མ་གོམས་བར་སྒྲིལ་ཀྱང་བཅའ་ནས་རྒྱུ་མ་མཐིལ་ལ་ལག་ཤད་གསུམ་བྱ། ༢ དེ་ནས་སྒྲིལ་ཀྱང་བཤེགས་ཏེ་རྒྱུ་མ་གཡམས་པའི་ལོང་བྱ་ནས་དཔྱི་མགོའི་བར་འཕྱར་ཤད་བྱ། རྒྱུ་མ་གཡོན་པ་ལའང་དེ་བཞིན་བྱ། ༣ དེ་ནས་སྒྲིལ་ཀྱང་བཅའ་བའམ་ཡང་ན་ལུས་དྲུང་པོར་ལངས་ནས། ལག་མཐིལ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱི་ལན་གསུམ་རེ་བྱ། དེ་ནས་གཡོན་པའི་ལག་མཐིལ་གྱིས་དཔྱད་པ་མན་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་འཕྱར། གཡམས་པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱ། ༤ དེ་ནས་དཔྱད་པ་བརྟེན་སྒྲིལ་པ་ནས་དཔྱད་པའི་བར་གཡམས་གཡོན་གཉིས་ཀ་ལ་འཕྱར་ཤད་ལན་གསུམ་རེ་དང་། མཚུག་རྩ་པད་སྐྱོར་ལན་གསུམ་བྱ་ནས་བཞག། ༥ དེ་ནས་ལུས་བསྐྱངས་ལག་པ་དྲག་རྩ་བཅངས་ནས་ཁྲ་རྒྱུ་དགང་། མཚུག་མོས་སྒྲིལ་གཡམས་བཀག་སྒྲིལ་ལན་གསུམ་འབྱུང་རྩལ་བྱ། དེ་བཞིན་གཡོན་པ་ལའང་བྱ། དེ་ནས་ལག་གཉིས་བརྒྱ་ཡི་བར་བཅུག་སྒྲིལ་ལྱུང་རྩལ་ལན་གསུམ་བྱ།

༦ དེ་ནས་འཇམ་རྒྱུ་བཞི་བསྐྱོར་ནི། ལུས་རྣམ་སྤང་ཆོས་བརྟན་ལེགས་པར་བཅའ་སྒྲིལ་ཆོར་རེག་མེད་པའི་རྒྱུ་དལ་བྱར་འབྱུང་རྩལ་ལན་བཞི་བྱ། དེ་ནས་རྒྱུ་མ་པ་ཅན་ནི། རྒྱུ་མིང་སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་ཕྱི་རྩ་འཛོག་གང་ཐུབ་དང་། དེ་ནས་ནང་རྩ་རྩལ་ཏེ་ནམ་ཚུགས་ཀྱི་བར་རྩ་བཟུང་། དེ་ནས་གཡམས་གཡོན་ན་གཞིལ་བ་དང་། རྒྱུ་མིང་ནས་གཞིལ་ཏེ་རིམ་བཞིན་གཏོང་རོ། སྒྲིལ་རྒྱུ་བཟུང་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། བ་རོ་ཆོས་རྩལ་ནང་གི་རྒྱུ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྷན་བྱས་པ་ཅན་འདི་ལ་མ་འདྲུས་པ་མེད་ཅེས་གསུངས། མཚན་ཉིད་བཞི་ལྷན་ནི། རྩལ་དང་དགང་དང་གཞིལ་པ་དང་། མདངས་ལྷན་འཕངས་དང་རྣམ་པ་བཞི། རྒྱུ་གི་དེ་ཉིད་མ་ཤེས་ན། ཡོན་ཏན་སྒྲིལ་རྩ་འཕྱར་བས་ཉེན། ཞེས་གསུངས། རྒྱུ་མཚན་ཉིད་བཞི་ལྷན་འདི་ལ་སྒྲིལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལུས་སྒྲིལ་དང་མ་འབྲེལ་བས་འདྲིར་བཤད་པ་དགོས་མེད་རྩ་མཐོང་། ༡ རྒྱུ་རྩལ་པ་ནི། རྒྱུ་དལ་བ་རིང་བ་ནང་རྩ་རྩལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཅིང་ལུས་ཁམས་ལ་དལ་བྱས་ཁྱབ་པར་སེམས་ཏེ་བཟུང་། དེ་ནས་དཔྱགས་ཅུང་ཟད་མི་ཐུབ་པའི་ཆོར་སྤང་བྱུང་ན་

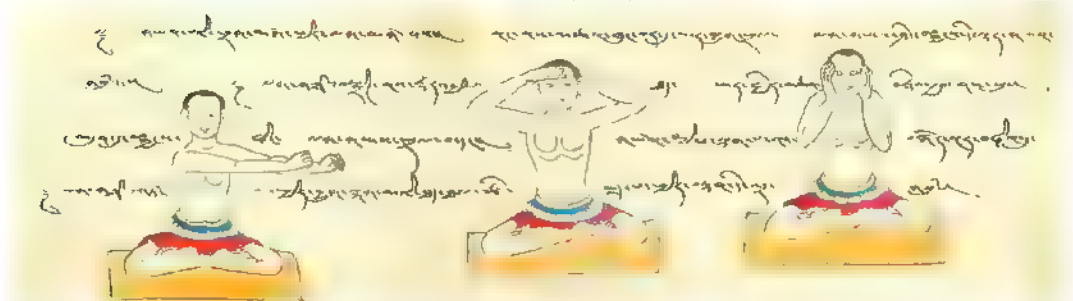
དལ་བྱས་ན་ར་ར་དབྱང་ལ་འབྱུང། དེ་ལྟར་ལན་འགའ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ངལ་གསོ། དེ་ནས་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཡུན་རིང་བྱ། ཐོག་མར་ནས་རྒྱང་སྦྱར་དྲག་ཆེན་གཤམས་འབྱུང་ཞིང་རྒྱང་སྦྱར་པ་ལ་སུན་སྦྱང་འབྱུང་དོགས་ཡོད།
 ༡ དགང་པ་ནི། འོག་རྒྱང་ས་རྒྱང་ཁམས་སེར་པོ་དེ་རིལ་གྱིས་འཐེན་ནས་སྟོ་བ་ཐེར་གྱིས་བྱས་ལ་དབྱ་མར་བཞག་ ༡ གཞིལ་པ་ནི། རྟེང་རྒྱང་སྦྱོས་གྱི་རུ་བ་ལྟ་བུ་དེ་སྟོང་ལ། འོག་རྒྱང་ས་རྒྱང་ལྟ་བུ་དེ་འོག་སྦོ་ནས་གཞིལ་ཏེ། བ་སྦྱ་ནས་རྒྱང་རྒྱམས་སིང་སིང་སོང་བར་བསྐྱོམ་སྟེ་ཕྱིར་གཞིལ། ༥ མདའ་ལྟར་འཕངས་པ་ནི། གོང་རུ་དགང་པའི་རྒྱང་དེ་སྐབས་སྐབས་སུ་ཆངས་བྱག་ནས་ཡར་སྔོ་ཕྱར་ཕྱར་སོང་བར་བསམ་སྟེ། དབྱགས་ཕྱིར་གཏོང་། འདི་འཕོ་བ་དང་འདྲ་བས་མང་བར་མི་བྱ་ཞེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད་འདུག །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། ལུས་རྒྱོང་གི་དཔེ་རིས།

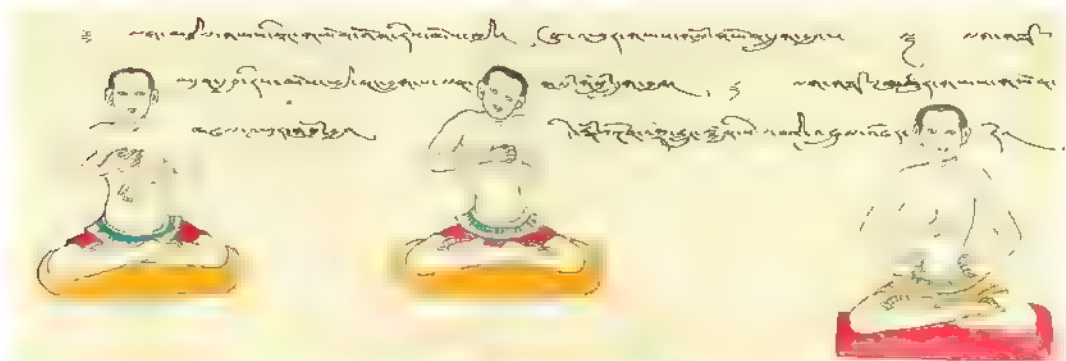
རྒྱང་སྦྱོར་སེལ་བའི་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིས་དང་པོ།

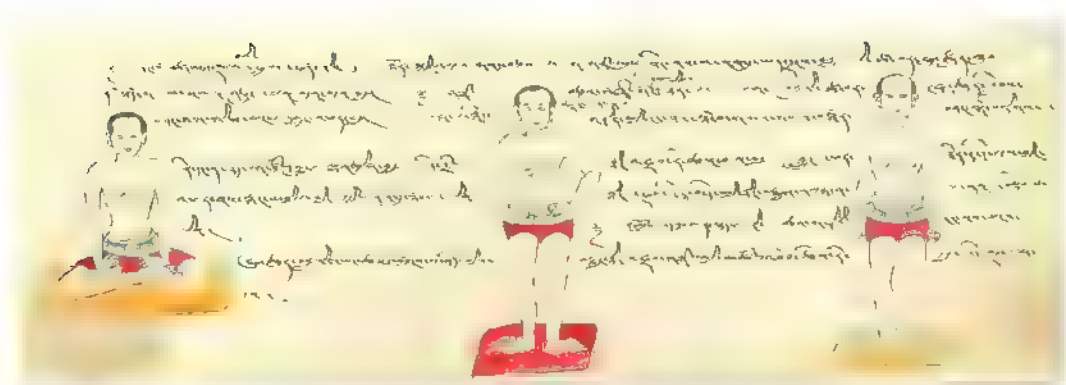


དཔེ་རིས་གཉིས་པ།

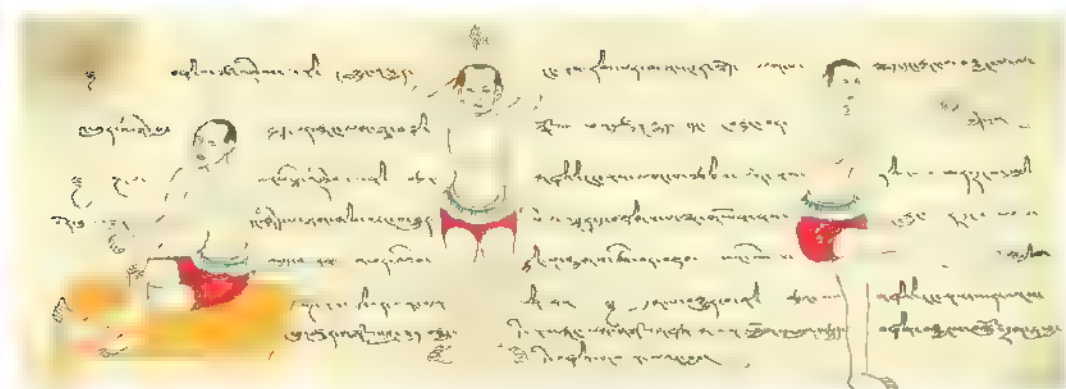


དཔེ་རིས་གསུམ་པ།

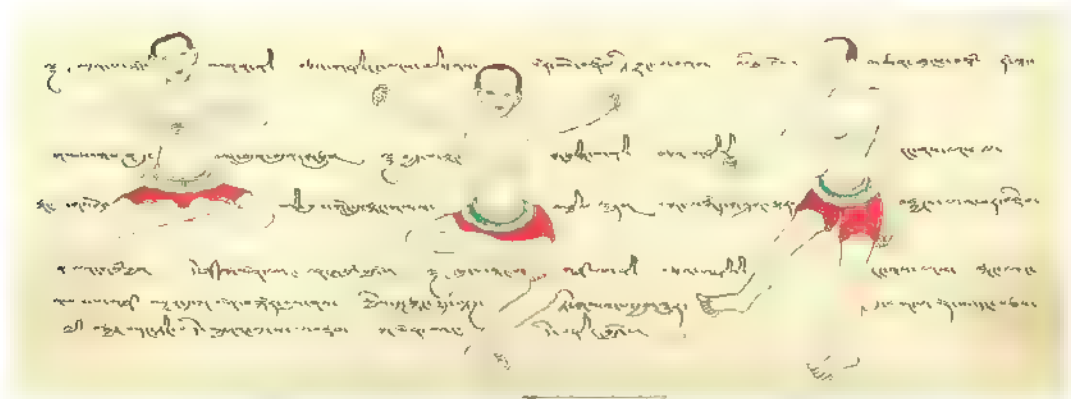
ཅ་མདུད་གྲོལ་བའི་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིས་དང་པོ།



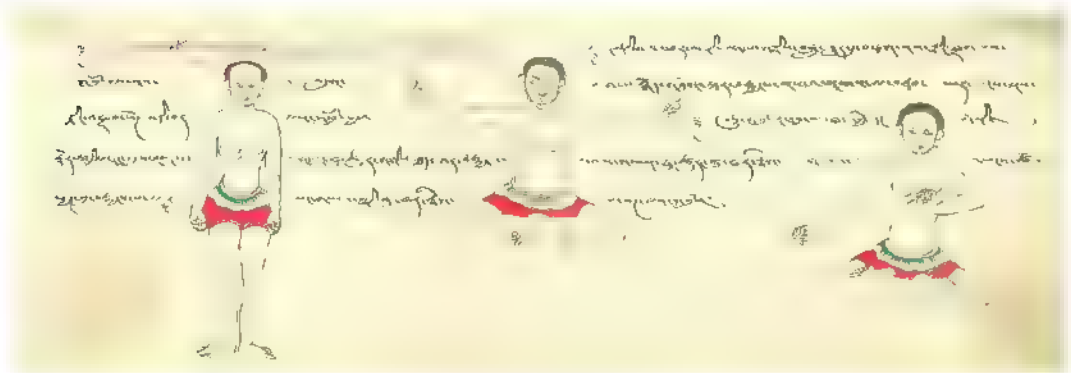
དཔེ་རིས་གཞིས་པ།



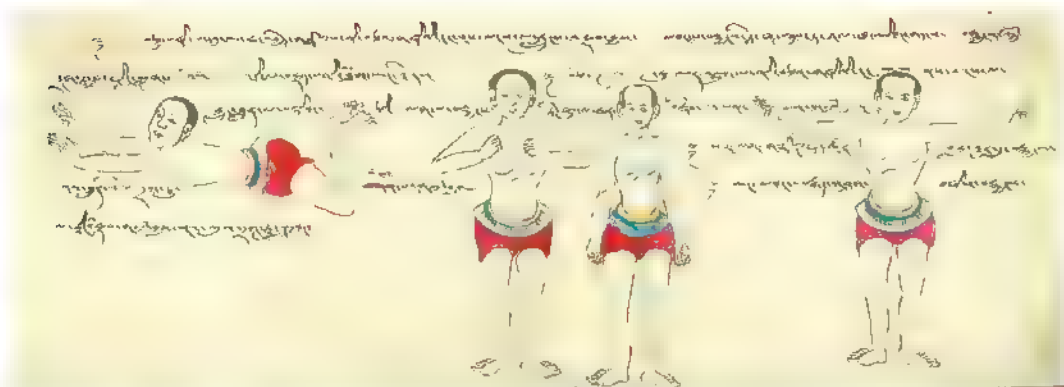
དཔེ་རིས་གསུམ་པ།



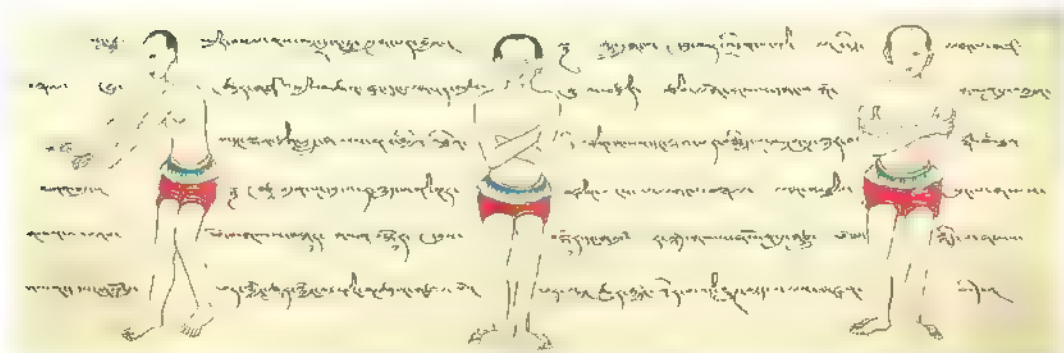
དཔེ་རིས་བཞི་པ།



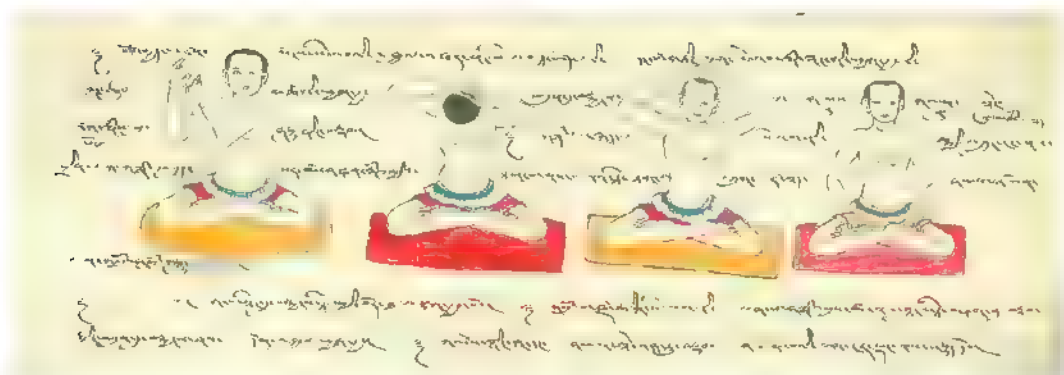
དཔེ་རིས་ལྔ་པ།



དཔེ་རིས་རྒྱལ་པ།

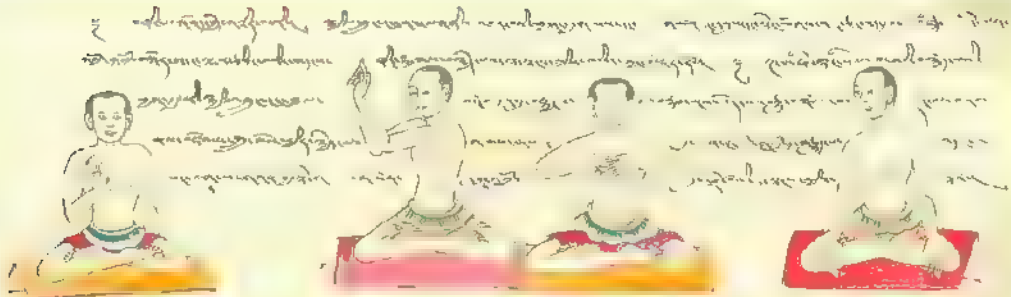


དཔེ་རིས་བརྒྱན་པ།



དཔེ་རིས་བརྒྱན་པ།

གནོད་བྱེད་གཟིར་བཞི་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས།

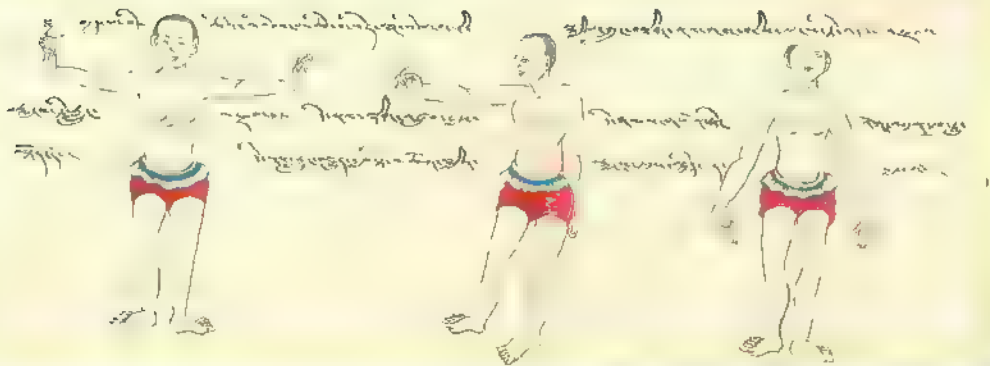


དཔེ་རིས་དང་པོ།

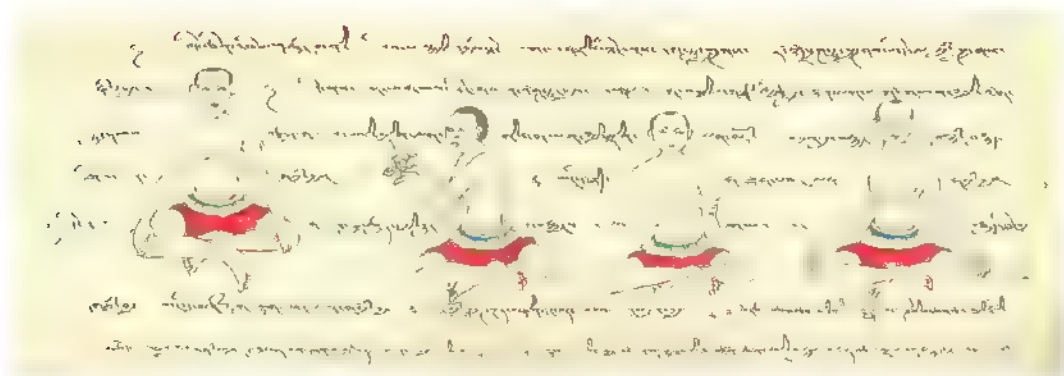


དཔེ་རིས་གཉིས་པ།

བདེ་ཆེན་འབེབ་ཆེན་འབེབ་རྒྱུད་གི་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིས་དང་པོ།



དཔེ་རིས་གཞིས་པ།

འབེབ་འཕག་ཁྱེད་ལྟངས་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིས་དང་པོ།



དཔེ་རིས་གཞིས་པ།

ལེའུ་སྐ་བརྟན་པ། རྩ་གསེ་བའི་ཟས་སྦྱོང་སྐོར།

ས་བཅད་དང་པོ། རྩེས་པའི་རྩ་གསེ་ཐབས།

མན་ངག་རྒྱུད་ལས། རྩ་གསེ་པ་འདྲི་བ་སྦྱོང་ལུས་ཤིང་། རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆ་སྤྲེལ་བར་
བྱིད་པ་སྟེ། རྩ་གསེ་དང་ཡན་ལག་རྣམས་པ་གཉིས། རྩ་གསེ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་སོ་སོར་
སྤང་། རྩེས་པས་འདྲི་བ་སྦྱོང་པ་མ་ལུས་ན། ལུང་མེད་བརྒྱུ་ཡིས་བསྐྱར་ཡང་དོན་མི་
འགྲུབ། རྩེས་པའི་ཁུ་བ་སྦྱོན་མེད་འཕེལ་གྱུར་ན། ལུང་མེད་ཀྱི་ཆ་འཕེལ་བ་བཅའ་དུ་
བྱིང་། རྩེ་སྤྱོད་རྩ་གསེ་པ་ཡིན། རྩ་གསེ་ཡན་ལག་ཟེ་མ་ལུང་མེད་དེ། ལས་སོན་
འཛིན་ཞིང་སྤྲེལ་བའི་གཞི་འགྲུར་གྱི། རྩེས་གསུངས་སྟེ།

རྩེས་པའི་ས་བོན་གྱི་སྦྱོན་དང་དེ་གསེ་ཐབས་ལེའུ་མིག

ནད་མིང་།	གསེ་བྱིད།	རྩེ་སྤྱོད་གསེ་བ།
ཁུ་བ་ སྤྲེལ་པ་ གསེ་ཐབས	ཟས་སྦྱོང་།	ཟས་ནི་ཀ་ར་ཁུ་རམ་སྤང་ཅི་དང་། ཤུ་ཁུ་འོ་མ་ཁུ་མར་འོ་རྩེས་ སྤྲེལ་། རྩེ་མངར་མདོག་དཀར་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ། རྩེ་ཐབས་འཕེལ་ ཉམས་བརྒྱུད་པ་གང་ཡིན་བཞེད།
	སྦྱོང་ལམ།	མིག་ལྟས། འོ་བྱིད། འགྲུང་པ། ཡིད་འོང་གཏམ་སྤྲེལ།
	སྦྱོན་ཐབས།	ད་བྱིད་སྦྱོན་མོར། ད་བྱིད་ཅོག་ཤོང་། ད་བྱིད་དགྲ་སྦྱོར། ད་བྱིད་བརྒྱ་ གསུམ། ད་བྱིད་ལྔ་པ།
	དཔྱད་ཐབས།	དཔྱད་དུ་ཁུ་ལ་འབད་ཅིང་བསྐྱེལ་མཉེ་བ།
ཁུ་བ་ རྩེས་པ་ གསེ་ཐབས	རྩེས་པ་སྦྱོན།	རྩེ་སྤྱོད་གསེ་བ།
	ཁུ་འཕེལ་གྱིས་ རྩེས་པ་པ།	ལུས་རབ་དུ་རྩེས་ཏེ་ལུང་མེད་ལ་དད་པས་རྩེས་ན། ཆགས་པ་སྦྱོང་ པས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ།
	ནད་ཀྱིས་ རྩེས་པ་པ།	མཁལ་མ་གསེ་བའི་སྦྱོན་མར་རིགས་རྣམས་སྤྲེལ་ཤིང་། བོང་ཤས་ ལུ་ལ། ཆོག་པ་བརྒྱ་གསུམ་པ་དང་། བརྒྱ་དགྲུ་པ། ཡོང་གདོང་རྩེ་བ་ རྣམས་མེར་བསྟེག།
	དུག་གིས་ རྩེས་པ་པ།	དུག་རིགས་གང་ཡིན་བརྒྱུ་ནས་ངོས་ཟེན་པ་དང་སོ་སོའི་གཉིན་ པོས་བཅོས་དཔོས།
	གདོན་གྱིས་ རྩེས་པ་པ།	མི་ལམ་དུ་ལུང་མེད་ལ་ཆགས་པས་ཞིག་ལེ་ཤོར་ན་གདོན་རྩེས་ ཡིན་པས་གདོན་བཅོས་བྱ།

ས་བཅད་གཉིས་ལ། བྱད་མེད་ཀྱི་རྩ་བ་གསེང་བའོ།

རིགས་བརྒྱད་སྟེ་ལ་བའི་ཞིང་ས་བྱད་མེད་དཔལ་དང་ལྷན་པ་བཅའ་བའི་
 ཐབས་ལ། མན་ངག་རྒྱད་ཏུ། རྩ་བའི་ཡན་ལག་བྱད་མེད་བཅའ་བའི་ཐབས། །
 དེ་རྒྱ་གདོན་དང་འདྲ་བ་རྩ་ལྷན་དང་། །བྱ་ཅི་བྱང་དང་མོ་གཤམ་རྣམ་པ་
 ལ། །ཞེས་བྱད་མེད་ལ་རིགས་བརྒྱད་མི་ཆགས་པའི་རྩོན་ལྷ་བཟུན་ཞིང་དེ་གསེང་
 ཐབས་རེ་རེ་བཞིན་བཤད་པ་རེ་འུ་མིག་ཏུ་བཀོད་པ།

བྱད་མེད་ས་བོན་གྱི་རྩོན་དང་དེ་གསེང་ཐབས་རེ་འུ་མིག་

ཞིང་རྩོན།	གསེང་ཐབས།	
གདོན་རྩོན།	མོ་ཅིས་ལྷ་ལས་བརྒྱུ་ཅིང་། གདོན་བཅས་གང་དགོས་བྱ།	
འདྲ་བ་ འཕྲུག་པ།	རྒྱུད་།	ཞེ་མཆོན་སེར། ཏུས་མིན་འཇག་ །ནང་ཅུབ་སྟེ་གཤེར་གྱི་ཐང་ བྱང་། རྒྱུད་བཅས་དང་། ཅ་གཤེར་སྟགས་མོ་ནད་བཅས་ པའི་ཐབས་མོ་ནད་སྐབས་བཤད་པ་རྣམས་བྱ།
	མཁྱིམ།	རྒྱ་ཞབས་ཆོ་བའི་བྱེད། མངལ་ཁྲག་ཏུ་ཁྱེད་མཛོག་ཅན་ ཡིང་། རྒྱ་ཞབས་སུ་མེ་ཏོག་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་ཏུགས་བྱ། ཅ་གཤེར་ སྟགས་མངལ་རྩོན་སེལ་བའི་བཅས་བྱ།
	བད་ཀན།	མངལ་ཁྲག་ཞེ་ཁའི་རྒྱ་འདྲ་འཇག་ །མོ་ནད་ཁྲག་གཤེར་ཆེན་ མོ་བྱ། ཅ་གཤེར་སྟགས་མངལ་རྩོན་སེལ་བའི་བཅས་བྱ།
བྱ་རྩ་ལྷན་པ།	བྱ་རྩ་རྩོན་པའི་ནད་རྩ་མངལ་རྩོན་ཆགས་པ་སྟགས་ལྷན་ཡིད་ན། དེ་ལ་ ནད་ཅུབ་སྟེ་རྩོན་ཐང་བྱང་། ལྷན་རྩོན་རྩོན་གྱིས་རྒྱ་ཞབས་སུ་དྲོད་ཏུགས་ བྱ། མན་ངག་རྒྱད་ཏུ་བཟུན་པའི་རྩོན་རྩོར་རྣམས་རིག་པས་འཕྲུལ་ལ་ གསར་རྩོར་བྱ་སྟེ་བྱང་།	
བྱ་ཅི་བྱང་བ།	ཐུར་སྟེ་རྩོན་འགོག་སྟེ་བྱ་ཅི་ (避) བྱང་བས་ཞེ་མཆོན་ཆད་པ་དང་། ཏུས་མིན་འཇག་པ་སྟགས་བྱང་ནས་མངལ་མི་རྩང་བར་གྱུར་པ་ལ། རྩོན་ གི་ཅ་གཤེར་རིགས་རྣམས་བྱང་ལ། མན་རྒྱུད་ལྷན་སྟེ་བཅས་བྱ།	
མོ་གཤམ།	དེ་ལ་ཐབས་གྱིས་བཅའ་བ་རྣམས་མ་ཡིན། ཞེས་སོ། །	

རྩ་བའི་ཡན་ཏན། 《མན་ངག་རྒྱད་》ལས། དགོས་པ་ནད་མེད་ལང་ཆོར་ལྷན་པ་
 ཡིས། །ཏུས་ཆོགས་རྣམས་སུ་ཉལ་པོ་དགག་པ་མིན། །འཕྲུལ་ཏུ་སེམས་དགའ་བྱ་
 ཆའི་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅིང་། །སྟོབས་ལྷན་བྱད་མེད་ཀྱན་ལ་སྟགས་མེད་འགྲོ། །འདྲོད་ཡོན་
 ཀྱན་ལ་ཆགས་པ་མཆོག་ཏུ་གྲགས། ཞེས་གསུངས་སོ། །

སྒྲུས་པ།

གནའ་མི་མཁས་པའི་ཉམས་སྒྱུང་ཀུན་འདུས་གཞུང་། །
མན་རྒྱུད་ནད་འབྱུང་ནག་པོའི་ནམ་བཤད་ལས། །
རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀུན་ལས་འཕྲོས་གསོ་བྱའི་ནད། །
དབྱེ་བ་སྒྲོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་གསུངས་ན་ཡང་།

རྒྱུད་གསུམ་དག་སྒྱུར་མཁན་གྱི་ཨེམ་ཆེ་དང་། །
རྒྱུད་བཞི་དད་པས་མཆོད་པའི་སྒྲུན་པ་གཉིས། །
མན་དག་ལོར་གྱི་དབུལ་བའི་ཁྲོམ་ར་ན། །
ཆ་གྲང་དབྱེ་བ་བརྗོད་པའི་ལྷགས་དེ་ཕྱག།

རྒྱུད་རུ་བརྟན་པའི་ནད་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། །
རྒྱ་རྒྱུན་གནས་དང་འརྒྱག་སྒྲོ་ལ་སོགས་པ། །
མ་འདྲེས་གསལ་བར་སྒྲོན་པའི་རེའུ་མིག་འདི། །
སྤྱི་རབས་གཞོན་ཅུ་དགུས་པའི་མཆོད་སྒྲིན་ཡིན། །

ནད་མང་བཅས་པའི་ཉམས་སྒྱུང་མི་ལྟན་ཞིང་། །
ཞིབ་འརྒྱག་གསར་པའི་འབྲས་བཟང་མ་སྟོབ་ཡང་། །
གདམས་དག་ཞལ་རྒྱུན་ཡི་གེ་བཀོད་པ་འདི། །
རང་གི་སྒྲོ་ལ་དྲན་པའི་ཁ་གསོས་ཡིན། །

མེས་པོའི་པ་ལོར་མན་དག་ཚུལ་བཟུང་ནས། །
མན་རྒྱུད་གཞུང་རུ་དྲིལ་བ་ངེ་བཞིན་ལས། །
རྟོག་བཟོའི་དྲི་དང་བལ་བའི་མེ་ལོང་འདི། །
སྤྱི་སྤྱིང་མཁས་པའི་ཆོགས་ལ་སྐྱེས་སུ་ཕུལ། །

ཚན་རིག་མཁས་པའི་དེང་རབས་གསེང་གི། །
ལུས་དང་ནད་ཀྱི་ཆུ་བཤད་ཕན་ཚུགས་ཀྱང་། །
སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་ཅན་ཆོས་པ་རྣམས། །
གངས་ལྗོངས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཏུ་དབྱེད་གཞིར་བུ། །

རྣམ་དག་ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་ལག་རྒྱུ་འདི། །
རྣམ་མང་འགྲོ་བ་ཀྱན་གྱི་ལུས་སེམས་ལ། །
རྣམ་ཀྱན་ཕན་དང་བདེ་བའི་དཔལ་སྤྱོད་པའི། །
རྣམ་ཐར་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལྷན་བྱེད་ཀྱང་ཅིག །

ཅེས་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་པའི་གཞུང་ལས། 《རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་》ཅེས་པ་
འདི་ནི་རྟགས་པ་ཆེན་པོའི་རྣམ་འབྱེད་པ་ནས་མཁའ་མོ་འབྱུང་གསུང་བསྐུལ་ལྟར། ཤར་དཔལ་
སྤངས་པའི་སྤྱོད་གྲལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་ཕན་ཚུགས་དེས་རབ་བྱུང་བཅུ་
བདུན་པའི་ལྷགས་འབྲུག་མཆུ་རྒྱུ་ཆོས་༡༠ཉིན། སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ལོའི་རྒྱ་བ་༡༥པའི་ཆོས་༡༠ཉིན་ཨ་
རིའི་ཤར་ཕྱོགས་མ་ས་རྒྱུ་མེད་ཞིང་ཆེན་ཞང་ཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཏུ་འགོ་བཙུགས། སྤྱི་ལོ་
༡༠༠༡ལོའི་རྒྱ་༡༥པའི་ཆོས་༡ཉིན་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཨི་ཏུ་ལིའི་ལུལ་དབུས་རི་བོ་ཨ་
མུ་ཏུའི་ཞོལ་མེ་རི་སྤར་རྟགས་ཆེན་འདུས་སྤེའི་ནང་ཏུ་ཡོངས་སུ་རྟགས་པར་བྱུང་པའི་དགེ་བས་
འབྲེལ་ཐོབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གནས་སྐབས་སྤྱོད་པའི་དབྱེད་ལོག་གི་གནས་ལས་ཐར་
བ་དང་། མཐར་ཐུག་ལྷ་ན་སྤྱོད་གི་ཞིང་ཏུ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག་མཛུམ། །

